AUTOR QUE HA OCUPADO EL LUGAR #1 EN
LA LISTA DE LIBROS MAS VENDIDOS DEL *NEW YORK TIMES*

# Viviendo los Principios Espirituales de Salud y Bienestar

*"En resumidas cuentas: el amor cura. Este libro extraordinario enseña cómo"*
*Larry Dossey, MD*

*"Todos los que lean esta obra maestra se estarán regalando una experiencia de sanación…"*
*Carolina Myss*

Prólogo el
*Philip Barr, M.D.*

John-Roger, D.C.E.
con Paul Kaye, D.C.E.

U.S. **$16.95** Cuerpo/Mente/Espíritu/Espiritualidad ISBN 978-1-935492-75-7

# Un Enfoque Único sobre la Sanación y la Buena Salud

¿Cómo definirías el término salud? Como: ¿Ausencia de enfermedades? ¿Poder disponer de toda la energía y vitalidad que deseas? ¿Tener un cuerpo en perfectas condiciones físicas? En este libro encontrarás una propuesta que considera la salud como una experiencia multidimensional. Ofrece propuestas que no sólo comprometen nuestro cuerpo físico, sino también aspectos relacionados con nosotros procesos imaginativos, emocionales, mentales, inconscientes y espirituales.

***Viviendo los Principios Espirituales de Salud y Bienestar*** está lleno de sabiduría práctica, la que amplía nuestra conciencia más allá de cómo se encara la salud, por lo general. Ofrece un sinnúmero de recursos gratuitos y que normalmente no se utilizan en toda su potencialidad. Los recursos propuestos no solamente promueven una mejoría y la mantención de una buena salud y bienestar, sino también ayuden a asumir la responsabilidad en conductas que generan una buena salud en el largo plazo.

***Entre las prácticas y los principios informativos y, a menudo, inspiradores que contiene esta obra se encuentran:***

*Los **3 aspectos físicos clave** para alcanzar una buena salud, que son de fácil aplicación*

*Un **plan de salud de 5 pasos** corto, que parece muy simple y que, sin embargo, es profundamente efectivo*

***8 principios espirituales de salud y bienestar** a tomar en cuenta y practicar*

*Un **programa de salud de 30 días** que lleva a la práctica todos los elementos clave*

Descubrirás nuevas claves, nuevas maneras de mirar las cosas que te son conocidas, y perspectivas que tal vez no hayas asociado previamente con la salud en el pasado. Encontrarás un análisis de las causas de las enfermedades y, mas importante aún, sus curas. Probablemente, la toma de conciencia más profunda que obtengas de su lectura sea una nueva comprensión de la naturaleza de la sanación, y de cómo la cura puede encontrarse a nivel espiritual.

Mandeville Press
**mandeville**press.org
jrbooks@**mandeville**press.org

$16.95
ISBN 978-1-935492-75-7
51695>
9 781935 492757

# Viviendo los Principios Espirituales de Salud y Bienestar

La ciencia moderna ha llegado al colmo restándole importancia a la grandeza espiritual de la humanidad. Pero, a pesar de eso, está empezando a emerger una nueva imagen de conciencia que restituye la esencia de la espiritualidad, es decir, el rol del amor, de la compasión y de la intención. La ciencia de hoy ha sido capaz de demostrar que abrazar un camino espiritual redunda en una vida más larga y saludable. Es innegable: el amor cura. Este libro extraordinario enseña cómo.

Larry Dossey, MD
Autor de *Palabras que Curan*

En este libro, John-Roger ha logrado amalgamar la gracia de la sabiduría con los principios espirituales de una buena salud, creando lo que promete convertirse en una piedra angular de la conciencia humana. Todos los que lean esta obra maestra se estarán regalando una experiencia de sanación.

Carolina Myss
Autora de *Anatomía del Espíritu y El Contrato Sagrado*

Manual de consulta brillante y profundo para alcanzar una óptima salud a todo nivel. Lectura obligada de todo aquel que esté buscando la verdad.

Catharina Hedberg
Co-dueña del refugio espiritual "The Ashram", en California, EE.UU.

## OTROS LIBROS DE JOHN-ROGER, D.C.E. (*)

Abundancia y Conciencia Superior

Amando Cada Día

Amando Cada Día para los que Hacen la Paz

Amor Viviente del Corazón Espiritual

Baraka

Caminando con el Señor

¿Cuándo Regresas a Casa? (con Pauli Sanderson)

Dios es tu Socio

Drogas

El Alucinante Viaje Espiritual (con el Dr. Michael McBay, versión actualizada del libro Drogas)

El Camino de Salida

El Camino de Un Alma

El Cristo Interno y los Discípulos del Cristo

El Guerrero Espiritual

El Sendero a la Maestría

El Sexo, el Espíritu y Tú

El Tao del Espíritu

Esencia Divina (versión ampliada del libro Baraka)

La Conciencia del Alma

La Familia Espiritual

La Fuente de tu Poder

La Promesa Espiritual

Manual para el Uso de la Luz

Mundos Internos de la Meditación

Pasaje al Espíritu

Perdonar: La Llave del Reino

Posesiones, Proyecciones y Entidades

Protección Psíquica (Versión actualizada del libro Posesiones, Proyecciones y Entidades)

Relaciones Amor, Matrimonio y Espíritu (versión actualizada)

Sabiduría Sin Tiempo, Vol. 1 y 2

Viajes Durante los Sueños (versión ampliada)

## OTROS LIBROS DE JOHN-ROGER, D.C.E. con PAUL KAYE, D.C.E.

¿Cómo se Siente ser Tú?

El Descanso Pleno: Encontrando Reposo en el Bienamado

Momentum: Dejar que el Amor Guíe

Servir y Dar: Portales a la Conciencia Superior

jrbooks@**mandeville**press.org www.**mandeville**press.org

(*) Doctor en Ciencia Espiritual, programa de postgrado ofrecido por el Peace Theological Seminary and College of Philosophy, www.pts.org

# Viviendo los Principios Espirituales de Salud y Bienestar

John-Roger, D.C.E.
con Paul Kaye, D.C.E.

Mandeville Press
Los Angeles, California

© Copyright 2011 por
Peace Theological Seminary & College of Philosophy®

Todos los derechos reservados, inclusive el derecho de
reproducción total y/o parcial por cualquier medio.

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935(EE.UU).
Teléfono: (323) 737-4055 (EE.UU).
jrbooks@**mandeville**press.org
www.**mandeville**press.org

Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica
ISBN# 978-1-935492-75-7

Traducción Magaly Sánchez Ballesteros
con la colaboración de:
Xiomara Barrios
Jorge Garcia
Odoardo Graterol
Nelson Latouche
Yajaira Machiste
Frank Maurette
Markel Méndez
Liseth Pérez Moreno
Felix Danilo Sánchez
Alicia Stephany
Eucaris Wills
Redacción Jorge Villa
Sylvia Giussani
Coordinación y revisión final Nora Valenzuela

ACLARACIÓN: *Los autores de esta obra no son médicos de profesión. El presente libro no tiene como propósito diagnosticar, prescribir o tratar enfermedades y/o malestares de ningún tipo. La información contenida en este libro no pretende reemplazar la atención y cuidado profesionales de médicos o practicantes de la salud acreditados.*

Todo lo que pensamos, decimos y hacemos crea buena salud o la estropea. Cuando logramos ver la salud y el proceso de sanación desde esa perspectiva, podemos acceder al reino que crea buena salud desde cualquier ángulo: la nutrición, el ejercicio, las prácticas contemplativas, o las relaciones.

*William B. Stewart, M.D.*

Nadie puede retroceder y recomenzar de cero, pero cualquiera puede comenzar hoy y lograr un desenlace nuevo.

*Maria Robinson*

Cuando se trata de hábitos de alimentación y de ejercicio no existe el "Voy a empezar mañana". Mañana equivale a enfermedad segura.

*V.L. Allineare*

Dentro de ti no hay secretos. No existe ninguna solución que se te oculte. No se te escatima nada. Toda la sabiduría está a tu disposición en todo momento. Por lo tanto, enfrentar el desafío y la responsabilidad de sintonizarte con el Espíritu y el Dios dentro de ti, para que puedas servirte de la sabiduría, está totalmente en tus manos.

*John-Roger, D.C.E.*

# ÍNDICE


Prólogo 10
Introducción 12

## Los Principios

1. Gánate la Confianza de tu Ser Básico 17
2. Mantén en tu Mente Imágenes que Representen lo que Quieres Tener en Mayor Cantidad 23
3. Elimina y Desintoxícate 31
4. Relájate 39
5. Completa 46
6. Habla Contigo Mismo y Convéncete de Tener Más Vitalidad y Mejor Salud 51
7. Vivimos y Morimos a Nivel Celular 57
8. Existe Una Sola Energía, y Es la Energía del Amor 65

## Aplicar los Principios

Introducción 76
Menos Estrés 78
Menos Azúcar 89
Menos Ácido 99

## Causas y Curas de las Enfermedades

Introducción 109
1. Restricción/Amor 116/118
2. Miedo/Empatía 120/122
3. Desasosiego/Paz 124/126
4. Indecisión/Resolución 129/132
5. Indiferencia/Amabilidad 134/136
6. Debilidad/Fortaleza 138/140
7. Duda/Comprensión 142/144
8. Intolerancia/Tolerancia 146/148
9. Ignorancia/Sabiduría 150/152
10. Impaciencia/Perdón 154/156
11. Terror/Coraje 158/160
12. Tristeza/Dicha 162/164

## Sanar con el Espíritu


La Luz Sanadora 167
La Meditación de la Luz Sanadora 1 172
La Meditación de la Luz Sanadora 2 175
El Amor Sana 178
El Sonido Que Sana 183
Tho (zó) 184
Hu (jiú) 187
Ani-Hu (anai-jiú) 188
Hoo (jú) 188
Wh-hoo (wjú) 189
La Respiración Sanadora 190


## Etapas de Sanación


1. Paz 196
2. Esperanza 199
3. Dicha 201
4. Fe 204
5. Certeza 206
6. Sabiduría 208
7. Amor 211


## Un Programa de Treinta Días Para Crear Buena Salud y Bienestar


217


## Apéndice


La Escritura Libre 251
El Perdón 258
Los Ejercicios Espirituales 260
Entrevista a John-Roger 264

Glosario 273
Bibliografía 279
Recursos y Materiales Adicionales de Estudio 281
Acerca de los Autores 288
Reconocimiento y Agradecimientos 290

# PRÓLOGO

Siempre supe que en la salud y la sanación había más en juego de lo que yo había aprendido en la facultad de medicina. Justo antes de embarcarme en mis estudios para convertirme en médico, la aventura cobró un nuevo cariz cuando un amigo me pasó unos artículos que conectaban la espiritualidad con la salud. Unos pocos capítulos de un libro "espiritual" muy de moda en aquella época, The Aquarian Gospel (El Evangelio de Acuario), me abrieron la mente aportándome una perspectiva más amplia sobre la sanación respecto al enfoque estrecho que yo habría de aprender en mis estudios.

Más adelante, ya dedicado a la práctica de una Medicina Mente/Cuerpo para tratar a mis pacientes, encontré fascinante y profunda la distinción entre sanación y curación. Normalmente se considera que la curación se produce cuando un desequilibrio o mal-estar (N. del. T.: dis-ease, en inglés) responde a un tratamiento, y el restablecimiento puede ser medido objetivamente. Sin embargo, cuando se trata de una sanación, la perspectiva es mucho más amplia y generalizada, y la magnitud de la misma sólo puede ser apreciada por el paciente que la experimenta.

Un paciente puede o no enterarse de que se ha curado de algo (por ejemplo, en el tratamiento de una enfermedad metabólica que sólo se evidencia mediante un examen de laboratorio). En cambio, la sanación suele ser una experiencia que repercute en todo el cuerpo. Pero como no se puede medir con la misma metodología de la "cura", la experiencia interna de sanación puede producirse a pesar de que sus efectos externos no se hayan manifestado. Los pacientes de cáncer pueden sanar conflictos y desequilibrios tanto internos como en sus relaciones interpersonales y, no obstante, morir de cáncer, pero en un estado de paz. Por otro lado, Bernie Siegel narra casos de pacientes de cáncer que recuperaron su equilibrio mediante una sanación y que, además, pudieron comprobar que su cáncer había experimentado una curación. En el libro Amor, Medicina y Milagros, Siegel escribe: "No sostengo que el amor lo cure todo, pero sí que puede sanar y que, en el proceso de sanación, también puede producirse una cura".

En las páginas siguientes, el lector podrá adentrarse en el enfoque multidimensional de John-Roger y Paul Kaye sobre la sanación. Demuestran de una manera clarísima que la sanación ocurre en varios niveles dentro de la persona. En mi práctica como médico estoy

plenamente consciente de que comprometer a un paciente únicamente a nivel mental es absolutamente insuficiente. Aunque puede que efectivamente se produzca una cura, cabe la posibilidad de que ésta no produzca una real sanación. Para inspirar al cambio y, por ende, una sanación debo lograr que se comprometa esa parte de la persona que puede producir un cambio de conciencia capaz de comprender el beneficio intrínseco que aporta una mejoría. A veces soy más efectivo en esto que otras. El análisis de John-Roger sobre las causas y sus curas nos brinda un marco de referencia muy práctico que nos permite encarar los problemas más profundos.

Sabemos que entre el setenta y ochenta por ciento de las dolencias consultadas a los médicos tienen relación directa con el estilo de vida de los afectados. Las decisiones que toman las personas en cuanto a la actividad física que realizan, a los alimentos que ingieren, a las sustancias adictivas que consumen, así como al comportamiento de alto riesgo que practican causan muchas de las condiciones que requieren de cuidado médico. ¿Pero cuál es el trasfondo de esas decisiones equivocadas? ¿Qué pensamientos auto-destructivos nos dominan? ¿O se trata de conceptualizaciones más profundas a nivel inconsciente? ¿Qué patrones y conductas familiares poco saludables que aprendimos al crecer debemos transformar para poder sanarnos realmente?

Este libro te puede ayudar a llegar a la raíz de algunas de estas preguntas, o, por lo menos, a darte una perspectiva que podría dejar al descubierto muchos de los aspectos de ti mismo que tienen relación directa con las causas que explican el comportamiento de tu salud. Los pasos para volver a equilibrar, sanar y restaurar tu salud surgen con claridad únicamente cuando tu intención se esclarece y has entendido el origen de tus problemas. Tal vez una de las ideas más simples y, sin embargo, más profundas que John-Roger postula en este libro sea el concepto básico que dice: "Si te sirve, úsalo, y si no, déjalo". Para mi, no existe un área en dónde dicho postulado no pueda aplicarse mejor que en la salud y la sanación.

**Philip Barr, MD**
*Director Clínico, California Health and Longevity Institute*
*Co-Fundador de Conscious Health Consulting*

# INTRODUCCIÓN

**Salud es el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.**

*Organización Mundial de la Salud, 1948*

Hace más de cuarenta años que me dedico a escribir sobre la espiritualidad práctica. En el transcurso de esos años, la ciencia ha demostrado una y otra vez la veracidad de las palabras que el Espíritu me revela. Acaba de demostrarse que tener una actitud positiva es bueno para la salud, que la actividad de la mente y las emociones repercute directamente sobre nuestra salud, que la gratitud es beneficiosa para ella, que el perdón nos hace bien, que tener una actitud amorosa y cariñosa tiene un efecto positivo sobre el estado de salud, y así, suma y sigue. En este libro profundizo la perspectiva que he venido sosteniendo durante años sobre la salud y el bienestar.

No te estoy prescribiendo nada, eso queda entre tú y tu médico tratante. Mi manera de ver las cosas y de enseñarlas tiene siempre un enfoque práctico. Cualquier paso que tomes debe ajustarse a tus circunstancias personales. Si tienes dudas, te recomiendo encarecidamente que consultes con un profesional de la salud. Lo que funciona para una persona, puede que no funcione para otra.

Este libro enseña a asumir la responsabilidad que se tiene en el control de nuestra salud. Un principio guía de este libro y un principio rector para la vida es usar aquello que a uno le sirva y olvidarse de lo que no. Es posible que cuando pongas en práctica la información que se postula aquí y eches mano a tus recursos internos se te aclare el camino o dirección que debes tomar para mejorar tu salud y bienestar. Posteriormente podrás acudir a tu médico de cabecera y decirle: "En esto es en lo que quiero trabajar".

Hay tres aspectos claves, conocidos por todos, que repercuten en la salud física: debemos nutrir nuestro cuerpo con alimentos sanos; es

necesario que descansemos lo suficiente y que nuestro reposo sea de buena calidad; y tenemos que mover el cuerpo. Yo considero la salud y el bienestar como una experiencia multidimensional que no sólo tiene que ver con nuestro cuerpo físico, sino también con aspectos imaginativos, emocionales, mentales, inconscientes y espirituales. Estas dimensiones nuestras también serán exploradas en este libro con el propósito de descubrir cómo pueden apoyarnos para vivir una vida saludable. Para mí, el aspecto más importante en todos es la dimensión espiritual, ya que es la parte que continuará viviendo cuando el cuerpo muera; ésa es la esencia de mi trabajo y el tenor de este libro.

Éste no es un libro sobre dietas, o sobre los alimentos que deberías ingerir. Ya existen cientos de libros sobre esos temas. La dieta es una cuestión de preferencia personal; en ese sentido, la dieta que tú deberías seguir es la que sea más compatible con tu cuerpo y más beneficiosa para tu salud. A nivel espiritual, lo que comas o dejes de comer no tiene mucha importancia, en tanto no seas indulgente con ningún patrón adictivo. El "éxito" en el camino de la Trascendencia del Alma lo refleja mucho mejor el amor de tu corazón que el alimento que ingieras. (La Trascendencia de Alma es mi ocupación primordial, ver el Glosario para más detalles).

Tampoco es éste un libro para perder peso. Tú no eres la grasa que llevas encima, o la culpa que puedas sentir por el peso que tienes. Tú eres un Alma hermosa que está siempre presente. Por ende, ámate incondicionalmente y reconoce que eres un ser lleno de amor, merecedor y valioso, independientemente de la apariencia física que tenga tu cuerpo en este momento. Si quieres perder peso, dedica tiempo a prestar atención a tu sabiduría interna que te dirá cómo lograrlo. Existen muchos métodos en el mundo que pueden ayudarte, pero tienes que estar dispuesto a someterte a ellos y a hacerlos funcionar para ti. Y cuando alcanzas ese grado de disposición interna, casi cualquier técnica puede ayudarte, pero hasta que eso no suceda, simplemente ámate a ti mismo de todos modos.

'Ámate a ti mismo de todos modos' puede sonar algo simplista, pero es efectivo. Cuando puedas dejar ir la frustración, la desesperanza, el dolor, los juicios que te haces, y simplemente te ames a ti mismo tal como eres, sabiendo que tu merecimiento, tu valía y tu belleza

no tienen nada que ver con tu forma física, habrás recorrido una buena parte del camino para liberarte de la energía negativa que has acumulado a tu alrededor. Entonces estarás en libertad de perder peso, si eso es lo que aún quieres.

Te haces un servicio amoroso cuando permites que tu estado físico te impida hacer las cosas que tú quieres. Una piedra angular de mis enseñanzas dice: "Cuídate para que puedas ayudar a cuidar a los demás; no te lastimes ni lastimes a otros, y utiliza todo para elevarte, aprender y crecer". Considera que éstas son las pautas fundamentales para leer este libro.

Amar es la manera más natural de sanarse. Eso implica: no tener ninguna exigencia o expectativa irracional con respecto a ti mismo, y colocar tu salud y bienestar en la Luz para el mayor bien. Si lo que acabo de decir es lo único que logras poner en práctica, habrás emprendido el camino hacia tu propia sanación y recuperación de tu equilibrio.

Todas las enseñanzas superiores expresan amor incondicional. El amor incondicional es un estado libre de juicios, emociones y malestares. Cuando aprendas a amarte de verdad, tu cuerpo que es el templo de tu Espíritu amoroso responderá con una salud radiante. Sin embargo, debido a que has desperdiciado muchos años en un comportamiento que deja mucho que desear, quizás necesites de apoyo y práctica. Por eso te recomiendo que te rodees de gente amorosa, que hagas buenas obras y que participes en actividades que te impulsen a amarte mismo. Con el tiempo, cuando aprendas a amarte a ti (y a los demás) habrás cultivado un terreno fértil al amor, en donde tu cuerpo podrá sanarse.

Es mi ferviente deseo que este libro actúe de catalizador y te sirva de inspiración para que crees tu propio programa de salud y bienestar para el resto de tu vida. Una sugerencia, y puedes asumirla como un desafío personal: da un pequeño paso que tenga sentido y sea constructivo en pos de tu salud y bienestar, un paso que puedas practicar y mantener para el resto de tu vida. Ese pequeño paso, aplicado sistemáticamente, podrá hacer un mundo de diferencia para ti.

# Los Principios

Principio 1

# Gánate la Confianza de Tu Ser Básico

*La tarea del ser básico es conservar el cuerpo físico, mantener las funciones físicas y todo lo que se relacione con dichas funciones.*

**Como pueblo, nos hemos obsesionado por la salud. Hay algo fundamental y radicalmente insano en todo esto. No pareciera que estemos buscando más exhuberancia en vivir como en evitar el fracaso, en posponer nuestra muerte. Hemos perdido toda la confianza en el ser humano**

*Lewis Thomas*

Todos tenemos tres seres: el ser básico, el ser consciente y el ser superior. El ser consciente es el nivel que está leyendo y reconociendo las palabras de esta página, y las comprende. El nivel en el que nos estamos comunicando ahora se denomina ser consciente porque estamos conscientes de este momento. El ser consciente es responsable de tomar las decisiones y de determinar la dirección que seguiremos.

El ser superior supervisa tu plan de vida global con una actitud bastante neutral. Cuando sientes una inspiración extraordinaria es muy probable que la misma provenga del ser superior. Esas ocasiones en que ves al mundo lleno de amor, belleza y armonía, y consideras que todo está bien y que es perfecto, generalmente surgen del ser superior.

El ser básico cuida al cuerpo físico, y constituye uno de los recursos más importantes y menos aprovechados en el logro de una mejor salud y bienestar. Puedes considerar al ser básico como nuestro instinto animal, o como las áreas de nuestra memoria, de nuestros hábitos o de nuestras emociones. Es bueno tener en cuenta

que al ser básico le gustan las rutinas, así que nos corresponde a nosotros aprender a trabajar con el ser básico de una manera más eficiente.

El ser básico empieza a construir el cuerpo en el momento en que el espermatozoide entra en el óvulo. Además del rol fundamental que el ser básico cumple en el mantenimiento del cuerpo y de la salud, también es responsable del funcionamiento de los centros psíquicos (chakras) del cuerpo, además de ser el centro en donde almacenamos nuestros patrones de hábito.

Cuando queremos cambiar algo es imprescindible que consigamos la cooperación del ser básico. Por lo tanto, una de las claves más importantes para alcanzar un buen estado de salud es que trabajemos con el ser básico con amor y en cooperación. Nuestra función como ser consciente es orientar al ser básico de una manera amorosa. La función del ser básico es proporcionarnos energía para que podamos movernos por el mundo. ¡Qué sociedad tan bella!

Aunque las personas que siguen un camino espiritual o religioso por lo general desprecian o ignoran el cuerpo físico, de hecho, el cuerpo es un mecanismo extraordinario desde el cual trabajar a medida que se transcienden los niveles inferiores de conciencia. Es el único nivel en donde se pueden experimentar todos los niveles de los mundos psíquico-materiales; también desde el nivel físico se puede acceder directamente al Alma. Por tanto es bueno respetar al cuerpo por su condición de templo.

Es a través del ser básico que emerge el karma que hay que liberar. Karma significa acción. La mayoría de las personas lo consideran negativo y, a pesar de que puede lanzarte hacia áreas negativas, su intención es que tomes conciencia de determinados patrones y que los conozcas mejor para que puedas cumplir con tus objetivos en el mundo.

El ser básico cumple muy bien con sus funciones. Si no conoces al ser básico y la manera de trabajar con él, tratar de mantenerse en equilibrio mientras vives en este mundo físico puede convertirse en una experiencia bastante desalentadora. Cuánto más conozcas al ser básico y la labor que éste desempeña, mejor podrás funcionar

como equipo y trabajar con él. Si practicas la filosofía: "Estoy usando este cuerpo para moverme por el nivel físico, y utilizo al ser básico para mantener el equilibrio físico", habrás identificado adecuadamente estos niveles y podrás trabajar con ellos de una manera más libre.

Cada vez que el ser básico no puede manejar una situación se altera y trata de encontrar algo que hacer para liberarse de su sensación molesta. Muchas veces hará que comas más de la cuenta. El ser básico tendrá una tarea mientras tengas algo en el estómago y, por ende, se sentirá mejor porque estará cumpliendo con una de sus funciones. Podría también hacerte beber o fumar porque eso lo mantendrá ocupado y lo calmará. A veces, tendrás tics nerviosos en las manos, moverás nerviosamente los pies o te morderás las uñas: él sólo quiere estar ocupado con algo. Pero, por lo general, lo que más le interesa al ser básico es completar todo lo que hayas dejado incompleto. Ésa es una parte importante de sus funciones. Trabajar con el ser básico es un hueso duro de roer. *(Ver Principio # 5 – Completa lo que Comienzas).*

Si quieres que tu ser básico te apoye es importante que trabajes de una manera solidaria y amorosa con él. Así que, si estás acostumbrado a regañar a tu ser básico no sería de extrañar que te generaras artritis, reumatismo, cáncer, tuberculosis, y un montón de otras enfermedades. Es mucho más agradable que le digas a tu ser básico: "¡Qué gran trabajo hiciste hoy, y mañana lo haremos mucho mejor!".

La manera de lograr que el ser básico se sienta bien es amándolo —no digo demostrándole afecto—sino amándolo. El afecto es algo que practicas con tu esposa o esposo, o con las personas que son cercanas a ti. Del amor que estamos hablando es el que dice: "Hagas lo que hagas, yo igual te amo". Te costará mucho menos trabajar con el ser básico si comprendes que dentro de sus funciones se cuentan la mantención del cuerpo, la memoria, las emociones, los hábitos y la liberación del karma.

Cuando te mires al espejo en la mañana o en la noche, mírate a los ojos y simplemente dile al ser básico: "Te quiero mucho. Vamos a trabajar los dos juntos y todo va a salir bien. Tú sólo mantén la energía en ascenso, y yo te daré instrucciones claras y positivas que nos elevarán a ambos, y les servirán a todos".

A veces, la forma en que puedes conectarte y contactarte con el ser básico es poniendo una o ambas manos en la región que está inmediatamente encima del ombligo o debajo de él. Hay ocasiones en que puedes hacer contacto con él evocando a tu mascota o a algún animalito que ames.

Si quieres tener una buena relación con el ser básico es absolutamente imprescindible que mantengas tu palabra cuando le prometas algo. Si no lo haces, la confianza puede acabarse y la comunicación interrumpirse. El ser básico se comunica con nosotros principalmente a través de imágenes, pero cuando te contactes con él, también podrían llegarte palabras o pensamientos intuitivos.

Si el estrés es uno de tus problemas principales, una de las formas más simples y eficaces de combatirlo es mediante la respiración abdominal. Se trata simplemente de enfocarte en el ascenso y descenso de la respiración. A medida que te vas relajando y haces descender la sensación de la respiración al vientre, se desencadena una respuesta de relajación. Este proceso también te facilita el contacto con tu ser básico y le confirma que todo está en orden.

Cuando se respira predominantemente con el pecho, la respuesta que se puede desencadenar es de estrés, también conocida como instinto de lucha o huida. Si te sientes estresado en tu vida en estos momentos, baja tu respiración hasta el vientre, ponte en contacto con el ser básico y dile que todo está bien. Verás lo fácil que te resulta relajarte de esa forma.

El ser básico es un componente fundamental tuyo, y siempre está presente en todo lo que hagas, así que es necesario respetarlo y honrarlo. Debemos honrar al ser básico si queremos que éste funcione en armonía con nosotros. Honrar significa demostrar admiración. Es como cuando ves algo muy, pero muy hermoso y exclamas: "¡Wow!". Nos honramos mutuamente a través de la admiración, y la podemos internalizar como entusiasmo. Con tu entusiasmo honras al ser básico por ser el depósito de todas las cosas que son buenas para ti.

Gran parte del tiempo, el ser consciente funciona como mediador entre el ser básico y el ser superior. Si sientes el impulso de:

"Me gustaría darte un golpe en la nariz"—ése es el ser básico. El consciente diría: "No; no voy a hacerlo", en tanto que el ser superior diría: "Ámalo, pues hacerlo despejará las cosas mucho más rápido". El ser superior se enfoca en el área de los ideales nobles, preponderantemente.

Los seres básicos pueden comunicarse entre sí tan bien como lo hacen los seres conscientes. Nuestros seres superiores pueden comunicarse entre sí de una manera similar. Vivimos constantemente en un gran multinivel de comunicaciones.

*Si quieres que tu ser básico te apoye es importante que trabajes de una manera solidaria y amorosa con él.*

Tómate un momento para manifestarle tu amor y agradecimiento a tu ser básico, y también aprovecha la oportunidad de darle las gracias al ser consciente y al ser superior. Al expresarles tu total agradecimiento, ábrete plenamente a recibir sanación a cualquiera nivel para tu mayor bien. De hecho, una de las las oraciones más bellas y gratificantes es simplemente decir: "Gracias". Realmente ésa es la única oración que se necesita.

Cuando el ser consciente hace valer su voluntad es realmente muy poderoso. Pero en un enfrentamiento de fuerzas de voluntad con el ser básico, nueve de cada diez veces ganará el ser básico. Y si se trata de utilizar la imaginación, nueve de cada diez veces ganará el ser consciente porque el ser básico sólo puede aceptar lo que la conciencia ponga en él. Así que, si mantienes en tu mente una imagen positiva de lo que quieres alcanzar, el ser básico la aceptará y trabajará con ella. Si colocas una imagen a futuro, el ser básico la verá y se pondrá a trabajar para hacerla realidad; producirá energía en esos niveles para poder materializarla.

Los tres seres (el ser superior, el ser consciente y el ser básico) configuran un matrimonio perfecto. El ser básico tiene la responsabilidad de mantener el cuerpo, el ser superior es responsable de sostener la dirección espiritual, y el ser consciente elige si participa o no en el juego del plan divino. Tu ser superior mantiene siempre el designio espiritual, ya sea que estés enfermo o sano físicamente. Cuando tu ser consciente descansa y se quita de en medio, le permite al ser básico trabajar para sanar tu cuerpo físico.

Trata de tomar conciencia de los distintos niveles dentro de ti, y ponte en contacto con el ser básico para que veas lo útil que puede ser para ti. Ciertamente debes ser siempre amoroso con él y darle directrices claras. Parte de esa amorosidad es dejarlo expresarse y escuchar con toda tu atención amorosa todo lo que tenga que decir.

Principio 2

# Mantén en tu Mente las Imágenes que Representen lo que Quieres Tener en Mayor Cantidad

**En mi sueño, el ángel se encogió de hombros y dijo: "Si no lo logramos esta vez será por falta de imaginación". Y, a continuación, ella colocó el mundo suavemente en la palma de mi mano.**

*Brian Andreas*

*Mantener en tu mente las imágenes que representen aquello que quieres tener en mayor cantidad le comunica a la conciencia cósmica que tú eres una fuerza que tiene que tomar en cuenta. Entonces, ella comenzará a suministrarlo.*

Para tener una vida saludable y apasionante, lo que yo hago es asegurarme de albergar en mi mente imágenes de aquello que me gustaría tener en mayor abundancia. No mantengo otras imágenes. ¡Definitivamente, no! Eso no quiere decir que no vayan a aparecer otras imágenes en mi conciencia; es so'lo que no me aferro a ellas. Éstas entran y salen, y yo sigo atesorando sólo las imágenes que deseo.

Esta premisa básica se repite una y otra vez en este capítulo. ¿Por qué tanta insistencia? Porque he estado compartiendo esta simple idea durante años, pero a la gente le cuesta captarla. Es una propuesta que no te limita y tampoco te hace daño; muy por el contrario, puede expandirte y desarrollarte.

Si quieres utilizar tu imaginación creativa, toma una imagen de lo que deseas, por ejemplo, bajar de peso, y visualízate más delgado. Creas esa imagen—la con-figuras (N. del T.: image-in, en inglés)—o la imaginas y te mantienes incorporando esa imagen dentro de ti. La usas como centro de atención hasta que te conviertas en ella.

La clave está en determinar cuál es la imagen correcta. Una vez que la tienes clara, tomas esa imagen y la introduces en tu mente y en tu conciencia. Pones ahí dentro lo que quieres en mayor abundancia, aquello con lo que estás dispuesto a comprometerte.

Si estás nadando y ves a alguien que se está ahogando, ¿te imaginas que lo ahogas o que lo salvas? Que lo salvas, por supuesto, porque ya se está ahogando de todas maneras. Exactamente a eso me refiero, y lo puedes aplicar para mejorar tu salud y bienestar.

Todos somos expertos en aferrarnos a los pensamientos negativos creyendo que esa manera de ver las cosas es la correcta. Pero es un error y no tiene sentido. Cuando pisas un clavo, lo primero que haces es curar la herida y posteriormente te dedicas a sanarla. Enfocarse en que te duele y en que no va a sanar nunca, no sirve de nada. Es de perogrullo y, sin embargo, nuestros hábitos están tan arraigados que tienden a arrastrarnos hacia lo negativo.

Puedes afirmar: "Todos los días y en todo sentido estoy cada vez mejor", pero serán palabras vacías mientras no te veas realmente mejorando de verdad cada día un poco más en tus ensueños o en tu imaginación. Por lo tanto, mantener en tu mente imágenes de lo que te gustaría tener en mayor cantidad le da sentido al diario vivir. Los momentos aburridos no existen porque todo momento puede ser aprovechado para aprender, elevarse y crecer.

Lo que solemos hacer con nuestra mente en esos momentos, sin embargo, es aferrarnos a la imagen de lo que menos queremos. El miedo se instala en nuestra mente, y lo mismo hacen las preocupaciones. Pero, si podemos conectarnos con un sentimiento de alegría o de paz, nuestra mente encontrará una imagen que coincida con eso, como por ejemplo, un cachorro, un gatito o un lago en las montañas. Y en ese mismo instante podemos partir de cero.

La edad de tu cuerpo físico, o el hecho de que seas hombre o mujer no tienen ninguna importancia, porque esa alegría o paz no discriminan el nivel. Te deja en libertad de acción, y si tu quehacer es bueno, de ahí en adelante atraerás cosas buenas hacia ti. Pero si es malo, en caso de que lo malo exista, eso es lo que atraerás de ahí en adelante. No obstante puedes cambiar. Por ende, el desafío más grande que enfrentas en este mundo—y es verdaderamente

inmenso—es mantener en tu mente imágenes que representen lo que quieras en mayor abundancia, y no imágenes de lo que menos quieras, porque no hay que olvidar que existe una ley cósmica que establece que "los iguales se atraen".

Un concepto de vital importancia en este libro dice: conserva en la mente imágenes de lo que quieras tener en mayor cantidad. Por eso te sugiero seriamente que, si deseas tener una mejor salud a todo nivel, empieces a inculcarte este hábito ahora mismo.

Cuando mantienes una imagen positiva, el ser básico la acepta y se ocupa de ella. Si imaginas con claridad el resultado a futuro, el ser básico lo ve y se pone a trabajar para que eso se convierta en realidad. En cuanto el ser básico logra ver con claridad la meta, trabaja veinticuatro horas al día para lograrla, incluso cuando tú no pienses conscientemente en ella. El ser básico cuenta con toda la energía para expresarse, y trabaja materializando las imágenes que ha grabado a pesar de que se trate de patrones de hábito antiguos. Por lo tanto, si deseas cambiar un hábito, es solo cuestión de que reprogrames al ser básico para que cumpla con una nueva imagen que te sea más útil.

Entonces, ¿cómo puedes sanar tu cuerpo? Te lo repetiré una vez más: alberga pensamientos en tu mente de lo que quieras tener en mayor cantidad. Conserva esas imágenes ahí y oriéntate en esa dirección constantemente. Además, anda al encuentro de lo que te guste y que te haga bien. Cuando tus pensamientos, sentimientos y acciones se orientan hacia el logro de esa imagen al unísono, eso empieza a sanar tu cuerpo. Deja que tu rostro se ilumine con la bendición de estar vivo. No flaquees, simplemente conserva esa imagen pase lo que pase.

Nuestra mente subconsciente se comunica con nosotros y con los demás por medio de imágenes. Ensueña con lo que deseas en tu vida para que tu mente subconsciente lo pueda observar. Asegúrate de que la imagen sea lo más precisa posible, y no te olvides nunca de pedir que sólo se manifieste aquello que sea para tu mayor bien.

Visualiza los órganos del cuerpo que te han estado molestando y velos en perfectas condiciones. Si has estado teniendo problemas

en la zona lumbar o en un riñón, dile al órgano en cuestión que ahora se encuentra en perfecto estado y que está funcionando bien, porque así es como fue concebido. Que ése es su estado —ahora. Todo sucede en el ahora: este segundo es tu eternidad y es absolutamente nuevo.

Imagínate que tu salud llega a ser perfecta, porque ya somos expertos en imaginarnos como llegar a contraer una enfermedad. Si el propósito de nuestro proceso de vida es aprender y crecer, y si somos capaces de enfermarnos, también podemos revertir el proceso y volver a ser saludables, porque el mismo no funciona en una sola dirección sino en ambas. Cuando sentimos que nos estamos alejando de la Luz podemos volver inmediatamente a ella y continuar avanzando, ascendiendo hacia la conciencia superior. La Luz y el Espíritu están siempre presentes, pase lo que pase; en consecuencia, lo único que tenemos que hacer nosotros es activarlos.

Usar correctamente la imaginación implica visualizar situaciones que puedan completarse, e imaginarnos aquello que deseamos en mayor cantidad. Es un hecho que en el nivel de la imaginación, podemos convertir en realidad una óptica positiva mediante la visualización. Por lo tanto, usemos nuestra imaginación creativa para imaginarnos que a todo el mundo le va bien, que todo el mundo hace el bien y que a todo el mundo le suceden cosas buenas. Y cuando digo "a todo el mundo", estoy incluyéndonos tambien ¡a nosotros! De esa manera, la visión no sólo será una realidad a nivel de la imaginación sino que podremos manifestarla físicamente, y con tanta fuerza, que nuestra Luz brillará con una intensidad tal que glorificará la forma-Dios.

No cuesta nada hacerlo. Para nosotros es perfectamente posible imaginarnos esa posibilidad de una manera maravillosa. Por eso, cuando no nos dispersamos demasiado permitimos que la Luz brille como fue concebida; es decir, de una manera relajada y feliz.

La Biblia dice: "Tal como piensa un hombre en su corazón, en eso se convierte"; y una de las leyes de la mente indica: "Alberga en tu conciencia la imagen de lo que deseas y lo obtendrás". Si mantienes entonces imágenes en tu mente de algo que no quieres, eso es

lo que vas a conseguir. Así que, si te empiezan a suceder cosas que no te gustan y vienes a quejarte conmigo, te preguntaré: "¿En qué has estado pensando?". Tú me responderás y yo te diré: "¿Te das cuenta? Funciona. Aunque el resultado sea negativo, es una demostración clara de como ésto funciona".

¿Qué te gustaría tener en mayor cantidad? Si lo que quieres es ser más feliz, no te enfoques en tu desgracia. No te obsesiones en pensamientos llenos de rencor porque eso no es felicidad. ¿Cómo puedes ser feliz si sientes odio? ¡Deja eso! Si no puedes hacer nada al respecto, al menos no sigas echándole leña al fuego que te rodea. No tiene sentido sentir constantemente odio por una situación que aborreces queriendo que sea distinta. La idea es enfocarse en aquello de lo que te gustaría tener más y no en lo que te gustaría tener menos. Esto se debe a que cuando concentramos nuestra mente en imágenes negativas, el Espíritu comienza a alimentarlas con energías sutiles, hasta que dichas imágenes cobran fuerza y nos enganchan. Entonces nos damos cuenta de que empezamos a pensar más y más en ellas, hasta que se materializan realmente.

*Cuando mantienes una imagen positiva, el ser básico la acepta y se ocupa de ella. Si imaginas con claridad el resultado a futuro, el ser básico lo ve y se pone a trabajar para que eso se convierta en realidad.*

¿Hay algo que puedas hacer con la negatividad que se abalanza sobre ti? Suéltala. ¿Hay algo que puedas hacer con eso que tienes en la cabeza que te mantiene enfocado en la negatividad y que te lleva constantemente a ella? Rodéate de personas que estén en un sendero elevador. Es muy importante que estés en contacto con personas que se dirigen hacia una buena salud, riqueza y felicidad: buena salud, en términos del organismo; riqueza, en términos de recursos internos, y felicidad, en términos de la mente.

No hay necesidad de que desempeñes el rol de la víctima en tu mente. Los límites físicos de la mente también se pueden trascender centrándose en lo trascendental. En vez de pensar en lo que nos limita, debemos poner nuestra atención más allá de los límites. En lugar de enfocarnos en lo que nos falta, nos concentramos en lo que tenemos. Levántate de la cama, anda a trabajar, o a buscar trabajo y, mientras estés en eso, sigue inhalando y exhalando, siéntete feliz y anda contento. ¿Por qué? Porque en definitiva, ésa es la realidad.

Ojalá que en el trayecto madures y comprendas que no eres parte de esto—que, de hecho, estás de vacaciones visitando la Tierra,

y que realmente estás aquí para trascender. En algún momento del proceso, la dicha que está siempre presente en tu interior exclamará: "¡Cielos! Soy Espíritu. Soy Espíritu. ¡Dios mío, si siempre lo he sido!". Y a partir de ese momento, sólo te enfocarás en eso.

Espero que entiendas que una de las claves más importantes es que uses tu imaginación creativa correctamente. Quisiera plantearte un desafío de por vida y que, para empezar, lo pusieras en práctica tan sólo durante una semana: Mantén en tu mente imágenes de lo que te gustaría tener más, tomando siempre en cuenta lo que sea para tu mayor bien.

*La facultad de imaginar puede tomarse de dos maneras: como una pesadilla o un acto de creatividad, ya que depende de lo que tú hagas con ella.*

El desafío para todos nosotros consiste en albergar en nuestra mente imágenes de lo que deseamos. Y mientras más detalles le coloques a la imagen, más posible es que lo que persigues se convierta en realidad. En algún momento abrirás los ojos y lo que aparezca físicamente frente a ti coincidirá al detalle con el pensamiento que estuviste albergando. Entonces habrá llegado el momento de disfrutarlo y de verificar si te sirve o no.

La facultad de imaginar puede tomarse de dos maneras: como una pesadilla o un acto de creatividad, ya que depende de lo que tú hagas con ella. El poder de lo que se conoce como "pensar positivo" no tiene que ver realmente con el pensamiento sino más bien con mantener en la imaginación representaciones positivas de lo que quieres lograr. ¿Qué pasa si no se trata de algo tangible? ¿Qué pasa si se trata de un sentimiento como la alegría, por ejemplo? En ese caso, elige una imagen y conviértela en un símbolo de lo que deseas para que puedas divertirte con eso.

La imaginación tiene dominio sobre el cuerpo porque es un nivel más elevado, y el nivel superior siempre tiene predominio sobre el inferior. Es así como todo funciona. Tarda casi dos años para que un pensamiento que se ha incubado y plantado en la imaginación comience a materializarse en el mundo. Si preguntas: "¿Tengo que esperar todo ese tiempo?", en tu caso, serán tres porque con tu impaciencia le diste más importancia a algo negativo que a la imagen en sí. Con esa actitud impides que la luz del sol alumbre tu semilla. Y si dices: "¡No te creo!", entonces ya son cuatro.

Algunas personas no son capaces de asimilar la idea de albergar imágenes en la mente de lo que desean tener en mayor cantidad.

Dicen: "Yo nunca recibo nada en este mundo". Ahí lo tienes. Expresan demasiados "nunca", y eso es lo que consiguen. Si quieres tener buena salud, riqueza y felicidad, ¿cómo crees que se manifestaría? Cuando llegues a la imagen o representación ideal, ponla en la Luz para el mayor bien. Mantén esa imagen junto a los pensamientos y sentimientos que le correspondan, luego, haz lo que tengas que hacer para lograrlo, y ¡záz!, ahí lo tienes. ¡Ya está!

No seas necio. Conserva en tu mente únicamente pensamientos que sean maravillosos. No persistas con los lamentos, las quejas y las consideraciones que te martirizan. Deja eso y reemplázalo por algo que sea positivo. Busca la asesoría de alguien a quien le interese que tengas éxito y que esté dispuesto a orientarte para que consigas las oportunidades que te lo permitirán. Encuentra a esa persona. Júntate con quienes estén dispuestos a dejar que el Señor brille en su interior, porque son ellos los que te ayudarán a encontrar el camino hacia la felicidad. No es realmente difícil o complicado, pero se necesita fuerza de voluntad para renunciar a la negatividad y elegir lo positivo.

Si tus amigos son pesimistas, diles que esa película ya está pasada de moda. Es así de simple. Si continúan contándote sus horribles experiencias, simplemente diles que probablemente tengan ese tipo de experiencias horribles porque así es como viven la vida. No dejes que las descarguen en ti. Lo más seguro es que se molesten, pero si lo piensas bien, ¿quién necesita amigos que anden acarreando basura por todas partes? El hecho de que seas compasivo y amoroso no significa que tengas que ser el basurero de nadie.

Toda imagen que tengas a nivel de la imaginación se convertirá en algo real en ese nivel, así que tenemos que aprender a accionar sólo aquello que queremos más. Ocurre de inmediato en el nivel de la imaginación, pero puede que aquí, en el mundo físico, no lo consigamos nunca, y por eso tenemos que aprender a verlo con mucha claridad en nuestra mente. Es decir, tenemos que ponernos un objetivo. A continuación, manteniendo la mente enfocada en nuestro objetivo, vamos dando pequeños pasos para alcanzarlo de una manera relajada. Además, debemos conseguir que las emociones se entusiasmen con nuestro objetivo y, por último, tenemos que recorrer simplemente el proceso con nuestro cuerpo.

Espero sinceramente que estés captando lo que digo. No te entretengas con imágenes de lo que quieras menos, ya que este planeta de por sí tiene demasiada negatividad—negatividad en términos de los polos de una batería. El Alma corresponde a la polaridad positiva, en tanto que la imaginación, la mente, las emociones, el inconsciente y el cuerpo físico representan la polaridad negativa. Son cinco polaridades negativas contra una positiva, aunque, de hecho, el efecto real es como de veinticinco negativas contra una positiva y, por esa misma razón, no nos podemos permitir el lujo de tener ni un solo pensamiento negativo. ¿Te queda así más claro? Cuando te metes de lleno en la negatividad, te estás matando, porque conviertes la negatividad en algo mucho mayor de lo que crees que eres tú. Pero tú eres un Alma. Así que, ¡sé consecuente con eso!

Y lo más lindo de todo es que existe un botón para "cancelar" los pensamientos que no deseas en tu mente, y que se mantiene activo durante sesenta segundos. Sólo debes decir: "Cancelar" o "Anular". Todo esto se reduce a que la decisión siempre está y estará en tus manos, y que toda la pesadez que atravieses la eliges tú. Si no te gusta lo que elegiste, cambia de opción y orienta tu conciencia hacia lo que podría proporcionarte lo que quieres, no buscando a tontas y locas y fantaseando con lograrlo, sino siguiendo un proceso metódico, paso por paso.

## Principio 3

# Elimina y Desintoxícate

El cuerpo humano tiene una capacidad de recuperación razonable. Así y todo, si has abusado demasiado de él, puedes ayudarle a recuperarse de la forma más sencilla. Toma mucho aire fresco, haz ejercicio y limpia tu organismo tomando agua en abundancia. No necesitas remedios caros para lograr que el cuerpo se recupere de un estado que no debería haber alcanzado nunca. Y trata de evitarlo para siempre.

*Dr. Derek Lohman*

*No nos enfermamos por lo que ingerimos, sino por lo que no eliminamos.*

*Lo que no eliminamos es lo que nos enferma..*

Una parte importante de este libro está dedicada a revisar los recursos gratuitos y desaprovechados que existen a nuestra disposición para mejorar nuestra salud y bienestar. De hecho, somos la generación más médico-dependiente que haya existido nunca y, de acuerdo con lo que leemos en la prensa casi todas las semanas, la obesidad y la hipertensión (junto con otros muchos problemas de salud) son epidémicas. Todos sabemos, por experiencia propia, que mantener la salud puede resultar muy costoso, pero podemos reducir los gastos y asumir una dirección positiva de salud y bienestar en nuestra vida utilizando nuestros propios recursos internos con inteligencia, combinados con la extensa información gratuita que está disponible a través de la Internet y de otras fuentes.

Por ejemplo, algo tan simple como reducir la cantidad que comemos pero que sea más nutritiva puede ser de mucha ayuda para mejorar nuestra salud. Asimismo, caminar tres veces a la semana entre veinte y treinta minutos cada vez, puede tener un efecto significativo en la salud del cuerpo, de la mente y también de las emociones. Y se ha escrito bastante sobre la repercusión

positiva que tiene sobre la salud relajarse simplemente y bajar el nivel de estrés auto-inducido.

La eliminación y la desintoxicación son aspectos esenciales en el mantenimiento de una vida sana. Es importante que, a medida que vayas aprendiendo y aplicando este principio, asimiles bien las dos frases en el recuadro al comienzo de este capítulo: "No nos enfermamos por lo que ingerimos, sino por lo que no eliminamos. Lo que no eliminamos es lo que nos enferma". En síntesis, tenemos que dejar ir lo que ya no nos sirva.

Echemos un vistazo a la desintoxicación aplicando una perspectiva multidimensional.

***Desintoxicación Física:*** Es lo que dejamos ir a través del descanso y la relajación del cuerpo. Durante el sueño, la desintoxicación que se produce es tanta que dormir lo suficiente es muy importante para la salud. Comer menos y más sano también desintoxica el cuerpo, lo mismo que ayunar. El movimiento es muy importante para desintoxicar el cuerpo, ya sea el activo: caminando y haciendo yoga, o pasivo: mediante masajes.

***Desintoxicación Emocional:*** Tiene lugar cuando desistimos de nuestros apegos y posiciones que son las que generan emociones de miedo, rabia, etc. Una de las maneras más eficaces y fáciles de soltar es con el perdón.

***Desintoxicación Mental:*** Se produce cuando nos desprendemos de los juicios expresados en contra de nosotros mismos, de los demás, de las situaciones y circunstancias. Aquí también, el perdón es la gran clave para dejar ir los juicios.

***Desintoxicación del Inconsciente:*** Sucede cuando despejamos los bloqueos inconscientes contra la salud del cuerpo. Una técnica muy efectiva para lograrlo es la escritura libre. (Encontrarás una explicación exhaustiva sobre la Escritura Libre en el Apéndice).

***Purificación Espiritual:*** Tiene lugar cuando dejemos ir algo y lo ponemos en las manos de Dios. Ésto se puede lograr de una manera muy efectiva a través de la meditación, aunque el mejor método es haciendo ejercicios espirituales. (Encontrarás una explicación exhaustiva de los Ejercicios Espirituales en el Apéndice).

Dos de los mecanismos curativos más efectivos, hoy por hoy, en este planeta son la respiración y el ayuno. La respiración aumenta la frecuencia cardíaca, abre los poros de la piel y acelera el metabolismo, y la acción de exhalar en sí es un mecanismo de desintoxicación. Incluso, si tu condición física no te permite practicar un ayuno completo, poner menos comida en tu organismo, o reducir la ingesta de alimentos poco saludables le permite al cuerpo desintoxicarse.

De hecho, vivimos o morimos a nivel celular, y como nuestros tejidos y órganos están compuestos por células, es importante que las células reciban oxígeno, que se nutran bien y que eliminen lo que ya no se necesita.

He descubierto dos importantes leyes que se aplican a la salud:

1) El cuerpo vivo está diseñado para crear buena salud; la enfermedad es la resultante de obstaculizar su natural funcionamiento.

2) Las dolencias son producto de la lucha del cuerpo por eliminar toxinas interiores derivadas de un entorno nocivo y de los malos hábitos.

Nuestra crítica negativa crea negatividad en la conciencia, y esa negatividad puede considerarse como un veneno interno. Cuando nos enfermamos a nivel físico con frecuencia es necesario colocarse en el nivel siguiente, ya sea más alto o más sutil, si queremos invocar una sanación. Por ejemplo, podemos recurrir a la imaginación donde podríamos visualizar a nuestro cuerpo en vías de recuperación y mantener ahí una imagen de bienestar. Si nuestro problema es emocional, podríamos subir al nivel mental y cambiar quizás alguna de nuestras creencias, o imprimirle a nuestro pensar una frecuencia más positiva como, por ejemplo, sostener pensamientos alegres. En el proceso de mejorarnos, una herramienta muy útil a tener en cuenta es subir al nivel más arriba del que nos encontramos. Creamos enfermedades cuando nos sentimos mal y no hacemos nada por cambiar. A menudo esta conducta revela que nuestros malos hábitos han tomado el control y que nos están manejando.

La eliminación se realiza en muchos niveles. Hay cinco formas fundamentales en que lo hace nuestro organismo: a través de

la respiración con nuestros pulmones; a través de la orina con nuestros riñones; a través de las heces con nuestros intestinos; a través de la sudoración con nuestra piel, y a través de la lengua que podemos limpiar restregándola todas las mañanas.

La forma más sencilla de eliminar de todas las anteriores es respirando, idealmente el aire más limpio y más rico en oxígeno que puedas encontrar. El océano es un lugar óptimo para estos efectos, si tienes esa posibilidad. Otra forma esencial de eliminación es la sudoración. Puedes estimularla activamente: al ejercitarte y mover el cuerpo, o pasivamente: al sudar en un sauna o baño de vapor. Beber agua pura es una manera maravillosa de deshacerse de las toxinas y apoya la función de los riñones.

Te alegrará saber que existe una manera bien simple de desintoxicarse, y que se aplica a todos los niveles. La forma más sencilla de eliminar las contrariedades y de desintoxicarse es amarse a uno mismo y a los demás. Amarlo todo es la forma por excelencia.

Apenas te levantes por la mañana, cuando el organismo está relativamente vacío y antes de comer nada, bebe un vaso de agua pura. Si gustas, puedes empezar de a poco hasta que llegues a medio litro y, con el tiempo, a un litro entero de agua. Escucha tu cuerpo para que te indique la cantidad justa para ti. Lo mejor es beber el agua de un sorbo. Ésta es una práctica antigua que realmente ayuda al organismo a eliminar toxinas.

Aunque esta práctica podría hidratar el cuerpo, su principal objetivo es limpiar el organismo. La hidratación se consigue mejor bebiendo con frecuencia pequeñas cantidades de agua durante el día. Con este sistema, al final del día habrás bebido mucha agua sin necesidad de orinar a menudo, y es muy probable que te sientas bien y refrescado. La hidratación es vital para el cuerpo dado que gran parte de su constitución (alrededor del sesenta por ciento) se compone de agua. Es una de las cosas más simples aunque de las más olvidadas que podemos hacer por nuestra salud.

Si las toxinas ambientales no se eliminan del cuerpo, éstas se almacenan en la masa extracelular y en el tejido conectivo que se encuentra a su alrededor y en los intersticios de los tejidos. A mayor grasa, mayor capacidad de retener una toxicidad alta. Cuando se hace ejercicio, éste comienza a trasladar las toxinas

desde la materia grasa a los tejidos, y las expulsa a través de la transpiración, la orina, el aliento y la evacuación de los intestinos. Si sufrimos de estreñimiento retenemos toxinas en el organismo, lo que es perjudicial para nosotros.

No puedo enfatizar lo suficiente la importancia que tiene una respiración efectiva, porque afecta todo lo que hacemos. Ella ayuda a reducir nuestros niveles de estrés, eleva nuestro estado de ánimo, mejora la salud de nuestro cuerpo y profundiza nuestra sintonización espiritual. Nunca te olvides de este principio: lo que te mata no es lo que comas; lo que te mata es lo que no elimines, y uno de los sistemas de eliminación más efectivos es la exhalación.

Cuando hablamos de la respiración solemos decir, "Toma una respiración profunda", pero quizás lo que deberíamos decir es: "Exhala. Ahora recibe un nuevo aliento". La clave de una técnica de respiración correcta es realmente la exhalación puesto que ella hace espacio para recibir oxígeno. En los tiempos que corren, como disponemos de menos oxígeno en el aire (sobre todo si vivimos en la ciudad), tiene sentido que contemos con un mecanismo de respiración más efectivo y eficiente que permita que ingrese más oxígeno a nuestros pulmones, cosa que favorece nuestra salud.

Puede ser muy útil identificar el sistema de creencias, las emociones, los pensamientos o juicios asociados al desequilibrio, obstrucción, limitación o enfermedad que puedas estar presentando. Si los identificamos y les damos un nombre, nuestra conciencia está en condiciones de soltarlos. Puedes trabajar con el ser básico para identificar los patrones que te están bloqueando. *(Consultar el Programa de Treinta Días, el que te ayudará a identificar los patrones con los cuales trabajar).*

A continuación encontrarás un plan muy sencillo de salud que consiste de cinco puntos. Todos los puntos son claves:

1. *Mueve el cuerpo: estírate, da un paseo.*
2. *Bebe suficiente agua (agua pura) para mantener tu organismo limpio.*
3. *Evita inundar de hormonas del sistema glandular tu cuerpo emocional. (Este punto se cubre con mayor profundidad en el capítulo Aplicar los Principios: Menos Estrés)*

4. *Cuida tus pensamientos para que crees un sistema de diálogo interno que te convenza de tener una mayor vitalidad y mejor salud.*
5. *Alberga en tu mente imágenes de lo que quieras tener en mayor cantidad.*

Nuestro cuerpo se adapta, y luego adopta un nuevo comportamiento. Si tienes el hábito de pensar negativamente, con el tiempo el cuerpo se adaptará a él y, en algún momento, lo convertirá en un nuevo patrón de hábito que actuará contra nuestra salud. Cuando adoptamos una nueva forma de ser que es perjudicial a la salud, puede manifestarse una enfermedad. Podemos consultar con un médico, pero es posible que la medicina no sea suficiente. De hecho, los síntomas podrían desaparecer y nosotros sentirnos un poco mejor, pero la conciencia que ha producido la enfermedad seguir ahí.

Por ejemplo, una persona que sufre de asma puede usar un inhalador bronquial para aliviar los síntomas de su dolencia. Simultáneamente, puede reducir su consumo de leche y azúcar para evitar un exceso de flema, de modo que los bronquios puedan funcionar más libremente. Sin embargo, si la persona no se libera del patrón que originó el asma, el mismo puede manifestarse en otro lugar del cuerpo, y no necesariamente en el aparato respiratorio. Podría aparecer en la piel o en el hígado, o en cualquier lugar que padezca de alguna debilidad congénita. A medida que la persona va envejeciendo, el patrón combinado con sus debilidades y predisposición genética se convierten en enfermedades y dolencias que ella definitivamente preferiría no tener. Por eso, es mucho mejor evitar los pensamientos negativos, la explosión emocional o los malos hábitos, antes de que lleguen a ese punto.

Una forma sencilla de desintoxicar el sistema es el ayuno. No dejes de consultar con tu médico de cabecera antes de ponerlo en práctica ya que sus beneficios varían en cada individuo. Sin embargo, el ayuno no tiene que ser por mucho tiempo o complicado. Incluso un ayuno practicado por un período de veinticuatro horas, de mediodía a mediodía, puede ser muy beneficioso. Si vas a someterte a un ayuno, asegúrate de evacuar los intestinos por lo menos una vez al día. Es fundamental.

Otro enfoque que ha demostrado ser muy eficaz, es dejar de comer después de las 19:30 de la noche, y no volver a comer hasta el desayuno, a las 7: 30 de la mañana. Indudablemente habrás ayunado durante doce horas. Si lo practicas periódicamente, le estarás dando a tu cuerpo un descanso muy necesario, y una oportunidad de "sacar la basura" sin ser molestado.

Nuevamente te recomendamos que consultes con tu médico de cabecera antes de hacerlo. Reducir la ingesta de alimentos comenzará a desintoxicar el cuerpo. Siempre que pongas en práctica algún sistema de desintoxicación, asegúrate de aumentar la cantidad de agua que consumes, pues es conveniente mantener tus sistemas limpios mientras el cuerpo se libera de las toxinas.

*Puede ser muy útil identificar el sistema de creencias, las emociones, los pensamientos o juicios que estén asociados a algún desequilibrio, obstrucción, limitación o enfermedad que puedas tener. Si los identificamos y les damos un nombre, nuestra conciencia está en condiciones de soltarlos.*

Cuando comienzas a comer menos, en lugar de utilizar los alimentos para alimentar la enfermedad, el cuerpo permite que la enfermedad aflore y salga a la superficie, por lo que podrías sentirte más enfermo que antes. Pero luego, cuando la enfermedad desaparece, la sensación es tan agradable que algunas personas llevan el ayuno al nivel siguiente, llamado muerte. Por ello, es realmente importante realizar la limpieza bajo la supervisión de un profesional médico que monitoree tus reacciones.

La mayoría de las enfermedades no surgen porque estemos gordos o delgados, sino que obedecen al nivel de vibración que exista dentro de nosotros. La comida alimenta dicha vibración. Vivimos de la vibración que pasa de la comida al cuerpo. La comida, a nivel material, es un veneno para el cuerpo, pero la comida en su esencia, es vida. La comida es energía y nuestra medicina natural. Si no comemos, morimos. Es la fuente de vida, por eso, idealmente deberíamos extraer la esencia de los alimentos sin tener que ingerir lo sólido.

Se nos puede considerar como un sistema de alcantarillado ambulante (no es una imagen muy agradable, pero que su fin es educativo). Cuanto más rápido podamos deshacernos de los deshechos, mejor. Por lo tanto, una conducta más saludable sería tener moderación al comer, y no comer en exceso. A nivel del bolsillo es más saludable también, porque no tienes que andar comprando grandes cantidades de comida que no te cae bien. Luego, esto se traduce en que dejas de gastar dinero en cosas

que no necesitas para tapar la carencia que estás sintiendo. No te estarás cargando, sino liberando.

Podría ser muy beneficioso ceñirse a ese viejo adagio que dice: "Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo". En toda la literatura sobre la salud, tanto en la convencional como en la alternativa, se repite una y otra vez que el desayuno es la comida más importante del día. No es sano renunciar al desayuno y al almuerzo, y después deglutir una opípara cena, puesto que por el hecho de no contra con combustible (en forma de alimentos) durante el día, tu cuerpo se verá obligado a extraer la energía de las glándulas suprarrenales y de otras glándulas del sistema endocrino para poder mantenerse en funcionamiento. Cuando esto se hace a lo largo del tiempo, las glándulas se agotan.

*Recuerda que la desintoxicación puede significar desprenderse a muchos niveles.*

*El perdón podría convertirse en un programa de desintoxicación para ti, si con él dejas ir los juicios de tu conciencia.*

Recuerda que la desintoxicación puede significar desprenderse a muchos niveles. El perdón podría convertirse en un programa de desintoxicación para ti, si con él dejas ir los juicios de tu conciencia. También puedes decidirte por un ayuno mental, y crear menos pensamientos negativos en tu mente, manteniéndola enfocada en lo positivo. O puedes someterte a un ayuno emocional con menos preocupaciones. Hay un montón de formas creativas de practicar la desintoxicación. Lo único importante que debes entender es que aferrarse a la basura, al nivel que sea, no te sirve para nada.

# Principio 4

# Relájate

El paso de la tensión y preocupación a la ecuanimidad, la receptividad y la paz, es el más maravilloso de todos los cambios del centro personal de energía. Y la sorpresa más grande es que llega sin hacer nada, sólo con que nos relajemos y lancemos todo el lastre.

*William James*

La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es lo que eres.

*Proverbio chino*

*Entonces, ¿qué podemos hacer para tener mejor salud?*

*Tener paciencia y relajarnos.*

*Es totalmente verídico que, si pudiéramos internalizar el concepto de ser pacientes y dejar que el cuerpo se relaje, las enfermedades desaparecerían.*

Soltar algo y entregárselo a Dios equivale a relajarse y tener paciencia. ¿Qué si Dios te estuviera utilizando en este momento para manifestar Su Luz y Su poder en el nivel del mundo físico? ¿Qué si en este momento estuvieras viviendo de acuerdo al plan de Dios para ti? ¿Qué si el sentirte un poco triste y solitario fuera un medio para concerte mejor? ¿Qué si el hecho de que se haya incendiado tu casa fuera la forma que Dios escogió para liberarte de una infinidad de apegos terrenales, y para que alces tu mirada a Su presencia? ¿Qué si todas esas situaciones hubieran sido creadas para que crecieras y te elevaras lo más posible? Si puedes ver las cosas de esta manera, se te hará mucho más fácil soltarlo todo y entregárselo a Dios.

No hay forma de que te deshagas de la esencia del Espíritu que está dentro de ti; tratar de negar esa esencia produce un estado interno de alteración y desequilibrio. El nerviosismo que sientes en el estómago indica una lucha contigo mismo. Pero luchar no es necesario; lo único que tienes que hacer es relajarte, soltar y permitir que el proceso eterno del Espíritu te cuide. No pasa ni

un solo momento sin que se te brinde la oportunidad de conocer el Alma de una manera más profunda y completa. Tú eres el vehículo para experimentar y conocer a tu Alma, así que relájate, no reprimas nada y deja que tu Alma sea. Te conviertes en una bendición viviente cuando haces espacio para que se manifiesten las bendiciones del Alma.

Date el tiempo para permitir que tu vida se desarrolle al ritmo y estilo de Dios. Confía en el Espíritu. Deja que el Espíritu haga por ti lo que tú no puedes hacer por ti mismo. Dios te cuidará de una manera perfecta si tú le das la oportunidad. La vida puede ser deliciosa cuando lo dejas ir todo y se lo entregas a Dios, cuando te relajas y te armas de paciencia. Si te empeñas en hacerlo a tu manera es muy probable que te metas en problemas, pero si fluyes con la voluntad de Dios serás libre.

Como el Espíritu está en todas partes, cuando dejas de pelear por tu punto de vista y te relajas, el Espíritu y la Luz llenan ese espacio. Y cuando estás sintonizado con el Espíritu y experimentas su amor, la negatividad de los demás no te importa y tampoco la tuya. Sólo hay amor y perdón por todo y por todos.

Nuestros cuerpos construyen su forma alrededor de la energía que exteriorizamos. Si despilfarramos la energía poniendo nuestra atención en el lugar incorrecto, el cuerpo construirá su forma alrededor de eso. Por ejemplo, tu excesiva preocupación se reflejará en tensiones en los hombros y opresión en el estómago. En el momento en que comenzamos a utilizar nuestra energía correctamente, nuestros hombros se aflojan, el estómago se relaja y la energía comienza a llegar a lugares que se habían bloqueado o cerrado, y entonces el cuerpo se empieza a estabilizar automáticamente. El uso correcto de la energía hace todo fluido, relajado y agradable. El cuerpo tiene la capacidad de auto-regularse y de restructurarse de acuerdo con tu pensar consciente y tus patrones de comportamiento.

La lección para todos aquí es que si no cambiamos de comportamiento, el cuerpo volverá a su condición anterior. Si estamos dispuestos a escuchar y a observar, descubriremos que el cuerpo no sólo nos está enseñando a mejorarlo, sino también demostrando cómo cambiar la condición que produjo el desequilibrio o la enfermedad.

Cuando nos tensamos nos aferramos a algo inexistente. Tendemos a luchar y a resistirnos en un intento por demostrar fortaleza, pero vivir de esa manera es más bien un signo de debilidad. Relajarse y soltar son muestras de verdadera fortaleza.

Al relajarte, tu sensibilidad se acentúa y tu conciencia está más despierta. Tienes la capacidad de no reaccionar si alguien te dice algo que podría molestarte o ser negativo, y tienes el aplomo para decir esa palabra tan efectiva: "Cancelar". Esta sola palabra puede hacer maravillas en un ataque verbal o psíquico. No es necesario que salgas de tu centro cuando otra persona está molesta, o que dejes que la negatividad se acumule en tu entorno o en tu interior, ya que puedes procesarla de una manera relajada.

Si alguien te presiona a nivel físico, emocional o mental, hazte a un lado y déjalo pasar. No permanezcas ahí. Pon distancia entre ustedes. Haz como una puerta giratoria, en donde una de las puertas cede cuando la empujas y la otra la sigue de atrás. Así es como puedes conservar tu estado relajado. Y si te das cuenta de que tú mismo empiezas a ponerte testarudo o resistente, es preferible que cedas en vez de perder tu estado relajado y centrado para imponer tu opinión.

El simple acto de soltar, de relajarse se expresará como amabilidad y sencillez en tu comportamiento. La gente suele confundir amabilidad con debilidad. Así que no pierdas la alegría, cultiva un buen sentido del humor y deja que tu relajación se llene de vitalidad. A fin de cuentas, tanto la resistencia como las tensiones se oponen a algo inexistente. Tal vez sientas que tu antagonismo se justifica, pero, de hecho, lo que haces es agredirte a ti mismo. Si analizamos la disconformidad a fondo descubriremos que, en última instancia, estamos molestos con nosotros mismos.

La mejor forma de vivir es permaneciendo en el amor. No tiene ningún sentido jugar a que no sirves o que no vales nada. Es una pérdida de tiempo. Reclama tu condición divina y alcanza nuevas alturas con esa conciencia. No temas asumir tu verdadera identidad. Relájate profundamente hasta el nivel celular, sabiendo que en este momento tienes todo lo que necesitas.

Cuando te sientas tenso, deja de resitir. Cuando encuentres que la vida es demasiado dura, deja de presionar. Es posible que te

sientas menos cansado si dejas de hacerlo. ¿Estás presionando para conseguir algo que no es tuyo y que nunca no lo será?

Si puedes dejar de pensar y de cuestionarte por un momento, y escuchar el silencio, podrías empezar a tomar conciencia de tus muchos niveles conciencia y del hecho de que eres un ser multidimensional, que existe en todos los niveles simultáneamente. La clave radica en aprender a mover tu conciencia a donde quieres estar.

No son los hechos de la vida los que causan estrés; la forma en que reaccionamos a dichos acontecimientos es lo que produce los síntomas del estrés. En gran medida, el estrés interno surge de nuestra actitud negativa hacia nosotros mismos y hacia lo que está sucediendo en la vida. Decidirse por una actitud de estar tenso o relajado respecto a una situación es factible en todo momento. Puedes progresar con el empuje que produce el estrés, pero es probable que te hagas adicto a las alzas súbitas de adrenalina. Con la práctica descubrirás que es mucho más excitante estar totalmente presente con lo que está sucediendo.

No perdemos nada con bajar las revoluciones. En ese momento de tranquilidad—o de nada—de silencio, es cuando descubrimos que en nuestro interior somos inconmensurablemente ricos, y dejamos de esperar. En vez, adquirimos libertad y fluimos; y llenos de alegría comprobamos que, a pesar de las apariencias transitorias, muy por el contrario, las cosas se han estado desarrollando a nuestro favor desde siempre.

Es importante que te relajes porque es imposible ganar ejerciendo resistencia. Ganas cuando enfrentas las situaciones que te toca vivir expandiendo muy lentamente tu campo de energía hasta que éste abarque y envuelva las situaciones que te afectan.

Entonces, ¿por qué no bajas el ritmo con que vives tu vida? Ocúpate mejor de tu entorno. Practica un poco de paciencia porque las tensiones y el miedo crean bloqueos que impiden que la corriente de la vida fluya a través de ti. Si aceptas todas las situaciones tal como son y las resuelves de a una, las cosas pueden tornarse bastante fáciles. Cada vez que te sientas abrumado o reactivo, relájate, descansa y recoge suavemente tu campo de energía porque lo fortaleces al quedarte quieto. Ese instante en que

simplemente observas y dejas de hacer te conecta nuevamente con tu centro, con el Espíritu y el Alma.

Relájate. No te aferres a nada, porque aferrarse implica tensión. A final de cuentas, es imposible poseer o aferrarse a nada. Lo único que puedes hacer es aprovechar lo que está frente a ti. Si intentas poseerlo, pierdes. No puedes ni siquiera poseer tu propio cuerpo. Pero si te amas, si amas el Alma en tu interior, tienes acceso a todo lo existente. Cuando finalmente comprendes que todo lo que te ha dado Dios es para que asciendas, aprendas y crezcas, empiezas a relajarte automáticamente.

*La mejor forma de vivir es permaneciendo en el amor. No tiene ningún sentido jugar a que no sirves o que no vales nada.*

*Es una pérdida de tiempo. Reclama tu condición divina y alcanza nuevas alturas con esa conciencia.*

Cuando tratas de controlar a alguien o algo, es señal de que no has encontrado ese espacio espiritual dentro de ti en dónde existes como el Bienamado. Aquellos que logran "captarlo" no quieren controlar nada porque tienen la capacidad de ver el plan global y entienden que todo tiene su momento y oportunidad. Por lo tanto, se ponen cómodos y se relajan. El Espíritu fluye a raudales a través de ellos, proporcionándoles todo lo que necesitan, y la gente piensa que tienen una vida afortunada. Pero no es así; lo que tienen es una vida relajada, porque no se alteran ni se molestan por nada.

¡Que día tan maravilloso cuando puedes estar contigo mismo sin problemas! Eso es descansar. Lo sueltas todo y en tu cara se dibuja una sonrisa, comprendiendo que tú eras la fuente de tus propios problemas, y que todas las personas a las que habías culpado de generártelos, sólo te estaban reflejando el estado de desequilibrio en que vivías.

Cuando nos aferramos a lo material, descubrimos que lo material en realidad es un freno para nosotros. Por el contrario, cuando nos relajamos, nos abrimos a un espacio tremendamente expansivo, en donde todo puede suceder y lleno de posibilidades. Pero nosotros, en su mayoría, estamos poco dispuestos a ir ahí. Queremos que se nos garantice que todo va a salir bien, que tendremos dinero suficiente para el resto de nuestra vida. Sin embargo, como una actitud de esa naturaleza no es abierta y tampoco espontánea que es la condición para que surja el Espíritu nos retraemos automáticamente del sentido de cercanía e intimidad de la vida. Nos paralizamos, nos llenamos de tensiones y nos ponemos

a la defensiva, y terminamos viviendo en una prisión, con una tremenda sensación de carencia.

Esta conducta practicada con regularidad, penetra en nuestra estructura celular en diversas partes del cuerpo y ahí se instala, creando presión interna. Una manera de tratarlo es repitirnos todo el tiempo que nos relajemos para que nuestros músculos, nervios y membranas subeutáneas de la fascia puedan ser sanados. Consiste en un comentario verbal que le haces a tu mente, aunque, de hecho, tal vez sea necesario que te recuestes y te cubras los ojos para que las células comiencen a apaciguarse.

*Entonces, ¿por qué no bajas el ritmo con que vives tu vida? Ocúpate mejor de tu entorno.*

Podrías adoptar un gesto como tocarte la cara, por ejemplo de modo que cuando te digas que te relajes, todos los músculos de tus ojos y alrededor de ellos, así como las partes del cuerpo que nombres se relajarán cuando hagas el gesto. Yo me programaría de modo que cada vez que lo haga, mis músculos se relajen automáticamente. Y lo llevaría todavía un poco más lejos: me programaría para que, cada vez que quisiera relajarme usando mi gesto, los músculos, los nervios y la fascia comenzaran a liberar la presión y las tensiones innecesarias, y a relajarse automáticamente.

*Practica un poco de paciencia porque las tensiones y el miedo crean bloqueos que impiden que la corriente de la vida fluya a través de ti.*

Y luego, lo llevaría a un punto tal que cada vez que yo señalara un área de mi cuerpo vamos a decir mis hombros tensos se accionara una respuesta de relajación automática. Entonces, sin importar la situación, tan pronto como los hombros se tensaran, la relajación se accionaría instantáneamente, y los hombros soltarían las tensiones. Puede llevarte bastante tiempo lograr una respuesta de esta naturaleza, ya que se requiere de práctica para alcanzar un estado en que, en un momento de estrés, simplemente te relajas y dejas que las cosas fluyan como quieran. Pero bien vale la pena tomarse el tiempo para dominarlo.

Si tienes por delante un día demasiado ocupado y vas a necesitar más energía de la que tienes al despertar, una siesta corta puede hacer maravillas para revitalizarte. Y si andas corriendo de aquí para allá, y necesitas una dosis extra de energía, tómate un momento de quietud en soledad, y relaja un solo músculo. Al hacerlo, la tensión suelta la energía que tenía acumulada, y ésta queda libre para que la aproveches; entonces estás listo para continuar. Yo mismo me he entrenado de modo que cada vez que

junto dos dedos de la mano de una manera determinada, inmediatamente caigo en un estado interno de relajación profunda con el que me rejuvenezco.

En síntesis, sea que estés en tu trabajo, de parranda o realizando tus prácticas espirituales, una de las cualidades más importantes que puedes regalarle a tu vida, ya sea en actividad o en reposo, es la relajación. Ésa es la manera más simple de restaurar tu energía y de lograr mayor salud y bienestar para tu cuerpo.

# Principio 5

# Completa

*Una de las cosas más útiles que te puedo decir para vivir en este mundo es que, si quieres tener mejor salud y más energía, te encamines a completar las cosas.*

Nada es tan fatigante como el eterno penar de una tarea inconclusa.

*William James*

En la vida, la satisfacción se experimenta cuando las actividades se llevan a buen término. La pérdida de energía y la pérdida de control son el producto de lo inconcluso. Cuando terminas las cosas, se libera tu capacidad de crear.

*William A. Ward*

La vida es muy fácil. Hacer y completar, hacer y completar, hacer y completar: nada de karma. Por otra parte, tan pronto dices que vas a hacer algo y no lo haces: karma. Si comienzas a hacer algo y no lo terminas: más karma. Y si te sientes mal por todo lo anterior: más karma aún. Es obvio que creamos más karma de lo que completamos.

El mundo entero se reduce a una sola palabra: energía. Esa energía se utiliza a tu favor o en tu contra, pero se utiliza. Saber esto es maravilloso, pues cuanto más puedas completar en tu vida, mayor será tu sensación de plenitud y de logro. Entonces, realmente puedes descansar internamente porque tienes la satisfacción de que nada ha quedado pendiente. Puede que sigas teniendo asuntos desconocidos u ocultos no resueltos, pero a pesar de eso te relajas porque has adquirido esa confianza interna que sabe que cuando éstos se te revelen, los vas a completar.

Si quieres tener más confianza en ti mismo, lo que mejor funciona es desarrollar el hábito de hacerte responsable de todas tus

creaciones (que es todo en tu vida) y completar lo que comiences. Tú eres el único que está a cargo de tu vida y eres responsable de ella, e incluso, aunque le hayas dado poder a algo o a alguien culpándolos o sintiéndote su víctima sigues estando a cargo de tu vida y siendo responsable de ella. No puedes evadirte de eso.

Cambiar un hábito requiere de tiempo y paciencia. Para adquirir confianza interna, relájate y se paciente contigo mismo. Y lo más importante es que cumplas lo que prometes. Comienza comprometiéndote con una sola cosa pequeña y complétala. Hazte un gran servicio y empieza ahora mismo a desarrollar el hábito de concluir las cosas. Llevar a término lo que pones en movimiento es tan importante, tal como el destino que todo humano debe completar. Es por eso que el enfoque de la conciencia humana está puesto en completar.

No puedo recalcar lo suficiente que completar lo que comiences es una de las cosas más valiosas que puedes hacer por tu salud y bienestar. Y éste es un proceso lleno de felicidad porque, a medida que vas completando los asuntos pendientes, el inconsciente empieza a despejarse, y entonces tú recuperas tu energía y comienzas a vivir en el presente tomando decisiones conscientes y finalizándolas sobre la marcha. Cuando la Biblia dice que el mal del hoy es suficiente *(Mateo 6:34)*, nos advierte que no dejemos las cosas para mañana.

No importa qué tan bello sea algo en el mundo, cuánto brille o cuán atractivo parezca, indefectiblemente va envejecer y a descomponerse. Eres tú quien tendrá que mantenerlo, y eso requiere de tu energía. Así que, cerciórate de que lo que tengas que mantener sea lo suficientemente importante para ti, para que le entregues tu energía sin titubeos; si no es así, abandónalo y dedícate a terminar otras cosas.

Cuando te resuelvas a hacer algo, hazlo con alegría y con la intención de completarlo. Es preferible no dejar nada pendiente o incompleto porque irá a parar al inconsciente, y más adelante será un lastre para tu energía. Lo más probable es que te provoque una sensación de malestar casi imperceptible, siendo que en todo momento, siempre y con cualquiera deberías sentirte realmente cómodo haciendo lo que sea.

Como no nos gusta pensar en las cosas que tenemos pendientes, lo que no completamos termina por ser arrojado a un reino inconsciente interno. Aunque ese reino no vea, no oiga, no piense y no sienta porque está dormido, de hecho, tiene información y tironéa nuestra energía. Por eso sientes cuando es hora de hacer algo en un área que has estado postergando o evadiendo. Cuando te acercas a esa área comienzas a sentirte cansado y adolorido, e incluso a veces, hasta cabeceas, pues estás en un área que está dormida.

En vez de irte a dormir, ése es el momento mismo en que debes mantenerte presente y despierto, ya que has tocado el área de tu conciencia donde has estado evitando vivir. Has llegado a esa área dentro de ti que está inconsciente, que no está despierta, que está dormida, y que contiene gran parte de tu energía estancada. ¡Imagínate nada más lograr que esa energía se suelte y se libere!

Puedes comenzar a liberar esa energía ahora mismo si pones tu cuerpo en movimiento y te dedicas a completar lo inconcluso. Cuando comiences a hacerlo sentirás que la energía se va soltando y liberando internamente, y tal vez un montón de dolores y malestares empiecen a desaparecer. Estamos hablando de una acción curativa, no necesariamente en términos de una enfermedad, sino verdaderamente sanadora en términos de completar tus patrones y metas de vida. La importancia de algo así es inconmensurable porque, cuando se despierta un área dentro ti que estaba dormida, tu energía deja de escaparse e inmediatamente se pone a tu disposición como persona consciente y despierta.

No es la actividad lo que te cansa. Lo que te agota es la indecisión de pensar: "¿Debo, o no debo hacerlo?". Son raras las ocasiones en que el cuerpo físico está auténticamente cansado, sin embargo, es la lucha mental y emocional interna lo que a menudo lo extenúa. Tan pronto pones manos a la obra para completar algo, la energía se pone a tu disposición. El proceso consiste en tomar tu cuerpo, moverlo y completar. Descubrirás que, cuando trabajas con la conciencia de completar, se te suministra toda la energía que necesitas.

La energía sigue al pensamiento, y esa energía siempre tenderá a completar. Así que es sabio que trates de finalizar tus asuntos, porque si no lo haces, tu energía se obstruye y se orienta en sentido equivocado, lo que produce cansancio y, en ocasiones, hasta enfermedades serias. Y como la energía sigue al pensamiento, te recomiendo que sólo entretengas pensamientos que te eleven. Conserva imágenes en tu mente de aquello que quieres tener más abundantemente, pero ten cuidado con lo que pidas porque si lo consigues, también consigues todo lo que está asociado a lo que pediste. No hay problema con esto si estás preparado para llevarlo a buen término cuando aparezca en tu vida.

*No puedo recalcar lo suficiente que completar lo que comiences es una de las cosas más valiosas que puedes hacer por tu salud y bienestar.*

Las buenas noticias es que la llave maestra para completar está en nuestras manos. Somos nosotros los que podemos decidir cuando algo está completo o se ha finalizado, dándolo por terminado. Ese cuando no tomamos la decisión—cuando elegimos no decidir —que podemos tener problemas con nosotros mismos. Verás, cuando no tomamos una decisión, aun así, una decisión se toma por nosotros—por omisión.

Cuando sientas que no tienes suficiente energía, cuando te estés sintiendo cansado y no sepas por qué, te aconsejo que eches una mirada a las cosas que has comenzado y que no has terminado. Pocas veces nos sentamos a la mesa pensando que no vamos a terminar de comer, o salimos de casa sin una idea clara de nuestro destino. Parece que allá afuera siempre tuviéramos una meta que nos desvivimos por alcanzar y cumplir.

¡Por Dios, comenzamos tantos proyectos! Y esos proyectos no sólo se comienzan a nivel físico, sino que también pueden ser emprendidos con la mente y las emociones. Cuando iniciamos un proyecto, la idea siempre nos parece buena. Pero muy pronto, y esto demasiado a menudo, se nos ocurre otro proyecto que "es imperioso que hagamos", y luego otro. Cuantos más proyectos tengamos caminando, más nos dispersamos.

Cada proyecto que ponemos en movimiento nos demanda un cierto grado de energía. En ese sentido, no tenemos absolutamente ninguna opción. La opción fue tomada en el momento en que dijimos: "Voy a hacer ese proyecto, y éste, y éste". Y aunque algunos proyectos sean más importantes que otros, mientras estén sin completar viven en el inconsciente todos por igual. Todos los

"voy a hacer" que no se completan son pequeños tentáculos que sobresalen de nuestro nivel inconsciente buscando energía para alimentarse. Estos tentáculos logran engancharse de nuestra energía y tiran de ella, lo que explica por qué podemos llegar a sentirnos tan cansados y como si nos estuviéramos cargando a nosotros mismos por la vida.

*Son raras las ocasiones en que el cuerpo físico está auténticamente cansado, sin embargo, es la lucha mental y emocional interna lo que a menudo lo extenúa.*

¿Cómo sabes que esos tentáculos están ahí si son inconscientes? Te enteras indirectamente. Puedes estar teniendo una conversación y de pronto en ella se menciona al pasar algo que tienes asociado a un asunto inconcluso. Instantáneamente esto detona una liberación de energía—podrías sentirte exhausto o inquieto. Incluso, podrías caer en un estado de mucho criticismo, lo que consumiría aún más tu energía.

*Tan pronto pones manos a la obra para completar algo, la energía se pone a tu disposición.*

Una manera bien simple de evitar que tu energía se fugue hacia el inconsciente, y que tienes a la mano, es tomar cartas en el asunto conscientemente. Por ejemplo, si dejaste tirado por ahí hace meses un libro sin leer y sabes que no vas a leerlo, cógelo, ábrelo y ciérralo diciendo: "Lo doy por terminado. Decidí no leerlo". Eso es todo lo que tu conciencia tiene que escuchar: "Lo doy por terminado".

En última instancia, ¿no somos nosotros los que declaramos el fin de algo de todos modos? "Este romance se terminó", "Este matrimonio se acabó", "Este trabajo ha concluido". Somos nosotros los que lo damos por terminado. ¿No te parece maravilloso que todo esté en nuestra cancha, en donde somos el árbitro, el goleador, el defensa, el entrenador y el arquero? Sin embargo, es importante que sepas que, para que esta técnica funcione, es absolutamente imprescindible que sientas de verdad lo que dices.

Como dije anteriormente, la energía sigue al pensamiento. Es más, aunque el pensamiento no se complete, la energía sigue adelante y, por más que te pese, a la energía no le interesan tus buenas intenciones. De manera que cuando declares que terminaste con ese libro a medio leer que anduvo tirado por meses, no te sientas traicionado si no le sacaste el provecho que querías. Pero, después de todo, tampoco lo aprovechaste mientras estuvo tirado por ahí. Y efectivamente te estaba robando la energía. Con cada acto de finalización se sella un escape minúsculo de energía. Sigue adelante y hazlo con alegría, porque con cada pequeño paso que des para concluir algo estarás recuperando tu energía.

Principio 6

# Habla Contigo Mismo y Convéncete de Tener Más Vitalidad y Mejor Salud

**El concepto del bienestar total reconoce que todos nuestros pensamientos, palabras y comportamientos tienen un efecto sobre nuestra salud y bienestar en general. Y nosotros nos vemos afectados no sólo emocionalmente sino también física y espiritualmente.**

*Greg Anderson*

*Con cada acto de finalización se sella un escape minúsculo de energía. sigueadelante y hazlo con alegría, porque con cada pequeño paso que des para concluir algo estarás recuperando tu energía.*

Lo que nos decimos a nosotros mismos nos condiciona. Pero gran parte de lo que nos decimos realmente no lo queremos, o no lo necesitamos escuchar: que somos unos fracasados, que nos sentimos mal, que nos vemos horribles, que todo es un desastre y que nuestra vida es un infierno. Lo gracioso de todo esto es que, si podemos decirnos cosas malas, sin duda también podemos decirnos cosas buenas. Después de todo, somos nosotros mismos los que creamos las historias, así que, ¿por qué no contarnos historias que nos suban el ánimo y posibiliten que tengamos mejor salud y más amor?

Tú estás plenamente a cargo de lo que te digas a ti mismo. Puedes decirte que tu vida está llena de salud, riqueza y felicidad; de abundancia, prosperidad y tesoros; de oportunidades de amar, cuidar y compartir; y de alegría por la posibilidad de contagiar a los demás con esa sensación de plenitud. Esta historia es, de hecho, mucho más acorde con tu verdadera naturaleza, y es así como se manifestará para ti, porque te convertirás en lo que pienses con tu corazón.

¿Por qué preocuparse, entonces, por lo que los demás digan o

especulen? Realmente da lo mismo lo que yo o cualquier diga. Lo que de verdad importa es lo que te digas a ti mismo, y yo estoy totalmente de acuerdo con que te digas cosas positivas que te eleven y te animen.

Una de las formas que usamos para boicotearnos y quedarnos estancados en el pasado es la "historia" que nos contamos sobre nuestra vida. Buscamos una explicación del por qué somos como somos, tratando de justificar nuestro comportamiento. Sin embargo, en su mayor parte, la historia es ficticia. Tendrá suficiente verdad como para darle credibilidad, por supuesto. Pero cuando vivimos nuestra vida acorde con la historia que hemos creado, esencialmente estamos viviendo una ilusión. Para tener una vida auténtica necesitamos desmantelar esa ilusión y dejar atrás nuestra historia de limitaciones y de contracción. Necesitamos empezar a decirnos algo nuevo y edificante.

*Si no mantienes los acuerdos que haces contigo mismo cuando te comprometes a hacer algo, tu cuerpo tampoco va a respetar los acuerdos cuando le pidas que haga algo. Constantemente lo estamos entrenando a ser desobediente, y en la desobediencia surge la enfermedad.*

¿Cuál es la historia que te cuentas que justifica que no estés tan saludable que quisieras? ¿Esta historia se inicia cuando naciste? ¿En la infancia? ¿En años recientes? ¿Tiene su origen en un estado de carencia: falta de amor, de dinero o de atención? Y si no tienes una respuesta, siempre puedes culpar a tu religión, tu cultura o tus creencias para explicar por qué te has cerrado y contraído.

No importa qué o a quién culpes, o de quién te sientas víctima, la responsabilidad siempre comienza y termina contigo. Al revisar tu historia, fíjate en el tema que tiende a repetirse. Por lo general, hay un momento específico en donde uno comienza a sentirse como una víctima. ¿Qué era lo que criticabas entonces, y que quizás aún sigas criticando hoy: a ti mismo, a otros, al mundo, a Dios?

Cuando medites en eso y lo estudies a fondo, hazlo con un criterio científico y no emocional, puesto que puedes lastimarte emocionalmente si te dices cosas como que eres "un bueno para nada". En vez de eso, relájate y reconoce: "O.K., ésto es lo que hice", y empieza a escribirlo, "y ésto es lo que sentía y ésto es lo que pensaba al respecto". Míralo todo de una manera objetiva. Ahora, pregúntate cómo lo puedes cambiar, ya sea para sentirte mejor o para sacarlo de tu vida, es decir transformarlo. Hazte preguntas inteligentes porque si sigues preguntándote o diciéndote cosas negativas, eso será lo único con lo que podrás trabajar.

Rompe la mecanicidad insertando una respuesta intelectual en las respuestas emocionales. De esa manera configuras una respuesta emocional positiva antes de que surja la posibilidad de decirte algo negativo. Puede ser algo tan simple como: "Me perdono por tener rencor contra fulano de tal, y ahora lo dejo ir".

Muchas personas consideran que son la suma de su pasado, algo así como el resultado de todo lo que han acumulado en el trayecto. Ésa es una manera de ver la vida. Yo prefiero tomarlo de otra manera. A mi modo de ver, la persona que soy hoy está perfectamente posicionada en relación con su futuro. El futuro—y no el pasado —ha conspirado para estar donde estoy en este momento, en este lugar, en esta posición en mi vida para que yo pueda reclamar el potencial que me espera.

Tú también estás en el lugar perfecto en relación con el futuro que te espera. Desde esa perspectiva, podrías contarte entonces la historia que has vivido con tu salud y que tuvo un desenlace exitoso. En una hoja en blanco de tu diario empieza a escribir la historia que vas a vivir en el ámbito de la salud en el futuro cuyo desenlace va a ser positivo, tratando de ser lo más específico que puedas. No te limites. Visualiza, escucha y siente la nueva actitud y la nueva óptica que vas a tener como si ya las estuvieras viviendo.

Asegúrate de que tu historia sea verdaderamente exitosa. Agrégale un final feliz. Es un capricho de la naturaleza humana que incluso, aunque las posibilidades sean infinitas por el hecho de ser una fantasía, tendamos a imaginarnos a nosotros mismos perdiendo. Cuando estés creando tu historia, siéntete contento. ¡No! Mejor feliz cuando te imagines el cumplimiento de todos tus sueños.

Con una óptica un poquito más elevada quizás entiendas que has inventado una historia de tu pasado. La clave importante en todo esto es que la historia es inventada. Ciertas cosas de hecho sucedieron, por supuesto, pero tú las adornaste, pediste prestados algunos rasgos familiares y culturales, las sasonazte con expectativas y crítica, añadiste una pizca de sentimientos heridos y, acto seguido, creaste toda una filosofía para justificar tus decisiones y acciones. Ahora puedes inventar una historia nueva, con una filosofía nueva, y comenzar a vivirla.

En primer lugar, tienes que dejar de reprocharte, diciéndote cosas como: "¿Por qué hice eso? ¡No debería haberlo hecho!", porque inmediatamente surge un mecanismo de negatividad. Es mucho mejor que te digas cosas bonitas y positivas para compensar las cosas negativas que puedes haberte estado diciendo la mayor parte de tu vida.

*No importa qué o a quién culpes, o de quién te sientas víctima, la responsabilidad siempre comienza y termina contigo.*

No te costaría mucho decirte algo que puede ser muy importante. Cada vez que hagas algo que sientas que no es bueno, o cuando te critiques a ti mismo, di: "La próxima vez lo haré mejor". Date un respiro. En lugar de castigarte simplemente afirma: "La próxima vez lo haré mejor". Si podemos programarnos negativamente diciendo: "No sirvo para nada", o "Soy malo", evidentemente podemos programarnos diciendo: "Soy maravilloso y puedo hacer bien las cosas". Esa nueva programación te permitirá comenzar a hacerlo mejor la próxima vez.

La razón por la que este principio de auto-convencimiento funciona tan bien es por el amor y el afecto que expresa. Si te sientes deprimido o negativo, simplemente di mentalmente: "Estoy feliz, estoy feliz". Lo más probable es que al poco rato tu energía comience a subir. Tú fuiste el que lo creó con lo que te dijiste a ti mismo. Y si te encuentras en una situación en la que emocionalmente te sientes atrapado—puede ser en tu familia o en el trabajo—a veces funciona muy bien decir simplemente en silencio: "Me libero del karma de ellos", y luego lo sueltas.

Es importante que observes lo que te digas a ti mismo, porque el ser básico acepta bastante literalmente todo lo que dices. Si dices que te "mueres" por un cigarrillo, tu ser básico lo toma al pie de la letra. En ese momento, el ser básico equipara equivocadamente no fumar con morir. Hasta que no lo re-eduques, te hará sentir "Moriré si no me fumo un cigarrillo". Así que, afirma la vida y háblate bonito.

Un aspecto fundamental y básico del amor espiritual es la expresión de bondad. Es importante que siempre se intercambien palabras amables con los demás y, especialmente, con uno mismo. Es primordial que dejes que el amor superior—no el amor de los hombres, sino el amor que proviene de Dios—fluya a través de ti y se manifieste en la forma en que te expresas hacia ti mismo

y los demás. Éste es el amor que debes tratar de manifestar continuamente. Afirma que eres bondadoso, porque eso se ajusta mejor a tu verdadera identidad, y a medida que te armonices interiormente con esa verdad, la salud y la felicidad serán el resultado natural.

*La razón por la que este principio de auto-convencimiento funciona tan bien es por el amor y el afecto que expresa.*

## Principio 7

# Vivimos y Morimos a Nivel Celular

La célula es inmortal. Por lo que sabemos, el latido de la vida puede continuar para siempre.

*Dr. Alexis Carrel, Ganador del Premio Nobel*

Las células son el milagro de la evolución. Provenimos de una sola célula: el óvulo fertilizado. La célula es muy pequeña, pero en relación con su tamaño, es el elemento más complejo del universo. Cada uno de nosotros esencialmente es una sociedad de miles de millones de células que lo rigen todo, desde el movimiento, pasando por la memoria y la imaginación. Las células pueden hacer un número notable de cosas diferentes, pero, a pesar de la aparente diferencia entre, por ejemplo, una neurona y una célula de la piel, ambas trabajan con los mismos principios básicos.

*Lewis Wolpert*

El Espíritu ingresa en nosotros primero a través de la respiración, luego a través de los nervios, la sangre, los músculos y, finalmente, de los huesos. La respiración es clave para dejar entrar al Espíritu. Si la sangre se contamina, principalmente a través de las sustancias que introducimos en nuestro organismo que producen ácido, este ácido se acumula alrededor de los polos de las células y las corroe, lo que comienza a deteriorar y a degenerar el cuerpo. Cuando ese proceso se dispara, experimentamos lo que llamamos mal-estar o enfermedad.

Si captas con claridad el proceso que origina el deterioro de las células, empezarás a respirar más profundo y a utilizar mejor la capacidad de tus pulmones. También te cuidarás de no contaminar el torrente sanguíneo, evitando la ingesta de alimentos que causen una sobreproducción de ácidos. En síntesis, comenzarás a buscar el equilibrio y la armonía en tu vida.

Es sabido que un pensamiento puede alterar la estructura y la apariencia del cuerpo, y si ese pensamiento es negativo, puede contaminar muy rápidamente los sistemas del cuerpo. Sabemos que la perturbación emocional envenena el cuerpo porque las emociones negativas se mantienen inundado el cuerpo con las hormonas del desacuerdo. Y cuando el cuerpo se vuelve tóxico, las células dejan de vibrar armónicamente y eso afecta la respuesta nerviosa.

No hay enfermedades incurables, sólo hay personas incurables. En ciclos de siete a once años, se reemplazan casi todas las células del cuerpo. Por lo tanto, depende realmente de nosotros si nos vamos a regenerar o a degenerar.

Las células tienen un polo norte y un polo sur. Ellas obtienen su energía del mismo lugar de donde la obtiene un árbol: del sol y de la esencia del aire que nos rodea. Si el aire que nos rodea tiene vida y nosotros aprendemos a utilizarlo de una manera eficiente, seremos capaces de aumentar la habilidad de la sangre de purificar las células y eliminar la corrosión en los extremos de los polos de la misma; gracias a esto, la célula se mantendrá en un proceso regenerativo por ser una forma espiritual y, por lo mismo, divina.

Las células no mueren; ellas cambian su frecuencia y se transforman en esencia. La célula es una réplica del cosmos. Eso significa que tú tienes acceso total a la conciencia cósmica dentro de ti en este mismo momento. Las células se funden con la energía del mundo material, encuentran una forma corporal, y crecen hasta convertirse en lo que llamamos nuestro cuerpo físico. Cuando el cuerpo físico muere, esas células se retiran y regresan a la esencia.

Podríamos decir que nuestra salud es óptima cuando nuestras células están enamoradas, porque con amor ellas se comunican entre sí con claridad para mantener nuestro cuerpo físico. Sin esta

*La salud no tiene tanto que ver con la comida o sus nutrientes, sino más bien con cómo se energetiza el nivel celular mediante una sangre purificada y suficientemente oxígenada; eso es lo que da vida y vigor.*

*Cuando eso no ocurre nos volvemos indolentes, nos aletargamos y empezamos a morir. Literalmente: ¡empezamos a morir! Vivimos y morimos a nivel celular.*

comunicación ellas se desintegrarían y nosotros desapareceríamos para convertirnos en una forma de energía distinta.

Otra manera de verlo es que tenemos buena salud cuando nuestras células se sienten a gusto entre ellas, lo que significa que tienen una relación perfecta. Cuando esa relación se desequilibra sentimos rabia, ansiedad, contracción, y muchas otras emociones negativas. Pero incluso las emociones negativas, si se utilizan correctamente, pueden señalar el camino para recuperar el equilibrio perfecto.

La célula tiene una vibración positiva y una vibración negativa. La salud es buena cuando la vibración de la célula es positiva, pero cuando lo negativo comienza a superar o imponerse sobre lo positivo, aparecen las enfermedades. Si vivimos pensando obsesivamente en que nos vamos a enfermar: "¡Ay, Dios mío! Me va a dar cáncer", y este comportamiento es constante, de hecho, estaremos practicando una forma de meditación. Y como nos convertimos en lo que meditamos, con el tiempo eso es lo que se manifestará en el cuerpo.

Las condiciones para que la vibración negativa invada el cuerpo pueden darse también por la pérdida de un ser querido, o al ser despedido del trabajo, situaciones que producen una suerte de duelo que penetra hasta el área más oscura de la conciencia en el cuerpo y se instala en una parte de la célula. Cuanto más te enfocas en tu dolor (sin permitirte atravesar el proceso del duelo que lo libera, sino que, por el contrario, te enfocas en lo negativo de tu pesar), más se apodera la polaridad negativa de la polaridad positiva de la célula, y en ese instante se genera la condición que está a la raiz de todas las enfermedades del cuerpo.

Si podemos estimular los nervios y las células, y hacerlos vibrar a una frecuencia más alta—lo que se puede conseguir practicando sonidos sanadores, manteniendo en la mente imágenes de lo que anhelamos, etc.—esa vibración positiva le devuelve a la célula su equilibrio. El desafío que se nos presenta es lograr que ese equilibrio del cuerpo sea permanente y bajo cualquier circunstancia.

Otra de las grandes claves para una buena salud es que en el momento en que te contraigas—como, por ejemplo, si alguien te lastima y tú contraes el cuerpo—que en ese preciso instante

deshagas el nudo de la contracción y te expandas. No debes postergarlo para cuando empieces a sentirte mejor sino que hay que hacerlo inmediatamente, en el momento mismo en que se produzca la contracción. Otro ejemplo: si alguien se te atraviesa en la vía o te quita el estacionamiento, o si alguien es grosero o desconsiderado contigo, en lugar de contraerte, cerrarte y molestarte debes decirte: "¡Alto! No debo hacerme esto a mí mismo, porque me puedo enfermar", y expandirte, relajarte, respirar hondo y empezar a vibrar amorosamente.

*Las células no mueren; ellas cambian su frecuencia y se transforman en esencia. La célula es una réplica del cosmos.*

*Eso significa que tú tienes acceso total a la conciencia cósmica dentro de ti en este mismo momento.*

Una infinidad de veces he escuchado a la gente decir: "Pero es que yo tengo derecho a estar molesto por tal cosa". Cierto, tienes derecho a estar molesto, pero no es inteligente ejercer ese derecho ya que más adelante tu salud pagará las consecuencias. Lo peor de todo es que muchas de las consecuencias no aparecen inmediatamente, y luego, cuando se presentan te preguntas cuándo fue que te programaste para eso. Las consecuencias pueden llegar a manifestarse muchos años después.

No es lo mismo que poner la mano sobre una estufa caliente, en donde la respuesta es instantánea, y tú dices: "¡Ay! ¡No lo voy a hacer nunca más!". Pero sería tanto más saludable que reaccionaras de esa manera en las situaciones que estoy describiendo, porque las células del cuerpo reaccionan igual que tú, y la contracción podría llegarte hasta los huesos. Contracciónes lo contrario de fluidez y apertura; por eso es conveniente que observes continuamente en qué te enfocas.

Cuando te sea imposible evitar las emociones negativas, sacrifícalas en el altar del amor. Transmuta la energía de rabia en amor. Dí: "Amo ésto", lo sientas o no, porque por mínimo que sea el amor, estarás asumiendo la actitud correcta. Y cuando asumes esa actitud, no es necesario que despejes la energía negativa porque ella se transmuta instantáneamente en energía amorosa. Así pues, toda la molestia que estabas sintiendo ahora la tienes en amor. Te sugiero que te asegures de que todas las células de tu cuerpo sientan ese amor, ese cariño y esa cualidad nutritiva, porque tú vives dentro de tu cuerpo y es bueno que tu cuerpo, como templo de tu expresión personal y de tu propio Espíritu, se comporte de la manera más óptima posible.

Si ponemos atención a la sabiduría del cueripo cuando sentimos dolor en él, comenzarán a emerger imágenes de los niveles celulares. Cuando estas imágenes surjan no sigas insistiendo: "Todavía estoy furioso", sino por el contrario, di: "Está bien. Que Dios bendiga estas imágenes que están saliendo a la superficie". Con esa actitud te estarás educando para percibir y observar el mundo con amor, por lo tanto, cómo se desarrollen los acontecimientos no es fundamental, porque con una conciencia de amor cualquier cosa termina bien.

*Si podemos estimular los nervios y las células, y hacerlos vibrar a una frecuencia más alta—lo que se puede conseguir practicando sonidos sanadores, manteniendo en la mente imágenes de lo que anhelamos, etc.—esa vibración positiva le devuelve a la célula su equilibrio.*

No olvides que todo te lleva hacia Dios. Aprovecha cualquier problema de salud que tengas. Hace poco alguien me dijo que no entendía bien cómo sacar ventaja del asma. El 'cómo' es algo que tiene que surgir de ti. Yo mismo padecí de asma durante diecisiete años, y me tomó diecisiete años aprender a aprovecharla de manera positiva. Yo ponía a correr a toda mi familia con mis ataques de asma, y también podía mantenerla en ascuas. Así que, a mi me parece que mientras sufrí de asma la aproveche bastante bien.

De haberlo sabido, podría haver pedido directamente lo que quería, pero primero yo tenía que resolver mi relación emocional con mi familia, y mi asma era una súplica de amor. Cuando entendí su sentido, no fue necesario que yo padeciera de asma nunca más. Ya no necesitaba crear algo que deterioraba mis pulmones para conseguir amor.

El asma puede surgir también como una reacción alérgica a ciertos alimentos, es decir, no es necesariamente karmático. La predisposición al asma es karmática. De hecho, yo sigo teniendo asma, sólo que ahora es asintomática. Ella sigue en mi sistema y la podría producir si quisiera. Pero también sé cómo no producirla.

Los alimentos que potencialmente causan una mayor irritación en los pulmones, la garganta, y en muchas otras partes de nuestro organismo suelen ser aquellos que más nos gustan, porque nos hemos vuelto adictos a ellos. Cuando consumimos este tipo de sustancias la reacción alérgica se detiene, pero cuando la comida pierde su efecto sobre el organismo, la alergia se activa otra vez y, por regla general, peor que antes. Por eso, si volvemos a ingerir ese tipo de alimento el cuerpo se tranquiliza.

Esto explica de una manera muy simple y general las adicciones que se pueden desarrollar producto de una alergia a ciertos alimentos, al alcohol, al tabaco, etc. Ten en cuenta que la mayoría de las alergias penetran en muchos niveles del cuerpo y de una manera muy profunda. Cuando una de estas capas logra salir a la superficie, nosotros sentimos que se empieza a deshacer y eso nos produce una sensación de alivio, pero luego emerge algo de un nivel más profundo de la memoria celular, y la alergia repunta de nuevo. Si ésto se aplica a tu caso, sigue profundizando de a poco porque, a la larga, la curación se llevará a cabo.

Si emprendes el camino hacia tu propia sanación, te sugiero que partas con las alergias para que te las saques de en medio. La nutrición juega un papel muy importante aquí, pero no se trata de una nutrición en términos generales, sino que de la que sea más apropiada para ti. Es posible, entonces, que el tipo de nutrición no sea igual para todos, y también que éste puede ir variando a medida que vayas atravesando las diferentes etapas del proceso de sanación.

En estos procesos de sanación comienza a salir a la superficie la memoria del nivel celular. Podría suceder que hayas superado los síntomas, pero que la sanación no se haya producido. La sanación tiene que darse dentro de un límite de tiempo específico de la enfermedad para que no se transforme en patológica y provoque cambios en la célula. Hasta ahora no he encontrado nada que no se pueda revertir. Pero hay que hacer todo lo que sea necesario para revertirlo y, en gran medida, eso no es ni fácil ni agradable. A menudo implica mudarte, cambiar tus hábitos alimenticios, cambiar de amigos, y la forma en que encaras tu proceso de sanación.

A fin de cuentas, lo único que queremos en la vida es sentirnos bien, y el único bien es Dios. Lo que realmente queremos, entonces, es sentir a Dios, y la manera en que sentimos a Dios es amando. Dios es amor. Por lo tanto, en última instancia, todo se reduce a una súplica de amor—para sentirse bien y conectado con Dios.

Es muy posible encontrar esa conexión con otras personas, pero no se trata del Dios eterno y, por lo mismo, podría terminar con la muerte o en divorcio. La conexión con Dios, en cambio, conduce a la vida eterna y, por ende, es bastante obvio para mí a quién debemos elegir.

Dios representa tanto calidad como cantidad. Pero aquí en este planeta, siempre es más lo uno que lo otro, y en consecuencia nunca se puede tener ambas cualidades por entero y al mismo tiempo; si ése fuera el caso, todo se completaría en este lugar y no moriríamos. Pero seguimos muriendo, así que no se completa aquí. Por lo tanto, lo que nos mueve es lograr la completación del Espíritu único de Dios. En el momento mismo en que logramos experimentarlo, ya sea como concepto o sensación, la enfermedad abandona el cuerpo.

Cuando la energía del Espíritu comienza a manifestarse, lo hace a través del aire que pasa a través de nosotros y llega al Alma. Es una energía invisible de Dios que comienza a impregnar los niveles celulares, y a partir de un punto empieza a purificarnos y a limpiarnos. Pero es necesario que te dispongas a recibirla, es decir, tú tienes que permitir que eso suceda, y aprovechar cualquier instancia de sanación que se te presente.

Preguntas: "Pero, ¿cómo se aprovechan estas instancias?". Lo haces eliminando todos los bloqueos contra la vida que tengas en tu conciencia, dejando que salgan a la superficie, y asumiendotoda responsabilidad que te quepa en su creación, amándolos y perdonándote por haberlos enjuciado.

Cuando bajas hasta el nivel celular descubres que hay fuego en él. Sabemos que el mismo tiene luz, pero lo que produce la luz es el fuego. Estos elementos de luz y fuego que viven en nosotros conservan nuestra memoria del nivel celular. Así es como formamos nuestros hábitos. Tu persistente y constante repetición de lo mismo es lo que perpetúa los hábitos. Cuando entiendes ésto, es muy fácil alimentar esos elementos de luz y de fuego de una manera diferente. Puedes cambiar el comportamiento de ellos simplemente modificando tu dieta. También el cambio de comportamiento a nivel mental, emocional y físico se puede considerar un "alimento" de la célula, que influye en que la energía llegue a la célula para que ella comience a cambiar. Un comportamiento positivo produce resultados positivos.

Los ejercicios espirituales y la meditación no necesariamente transmutan el estado de los niveles celulares al grado que lo hace una conciencia despierta, pensando y actuando sobre las

cualidades positivas de nuestra vida. Esencialmente, alimentamos las células con vibraciones de regeneración, vigor y vitalidad con la manera en que vivimos. Pero eso no garantiza que rejuvenezcamos; necesitamos sufrir un cambio de conciencia antes de que el nuevo patrón de vitalidad se sostenga en el tiempo.

Promover un cambio de esa naturaleza es lo que se pretende al introducir células madre o primordiales en el cuerpo. Sin embargo, en este momento los sistemas del organismo las rechazan mucho antes de que la nueva vibración pueda transmutar la estructura celular. Mi punto de vista y propuesta es que sigamos transformando nuestra conciencia para acercarnos a lo divino y aumentemos nuestra frecuencia vibratoria por ese medio. Si queremos romper con las rutinas y los hábitos que ya no nos sirven, tenemos que abordar las cosas de manera radical de vez en cuando para modificar la distribución de energía dentro de la célula. Por ejemplo, no es conveniente que haya un montón de células ocupadas en una conducta adictiva; más bien queremos que nuestras células se dediquen a visualizar creativamente cómo mejorar nuestra vida. Lo que queremos es que sólo una porción bien pequeña de nosotros se dedique a las rutinas diarias, obviamente a aquellas que nos apoyen.

*Si ponemos atención a la sabiduría del cueripo cuando sentimos dolor en él, comenzarán a emerger imágenes de los niveles celulares.*

Tenemos que aprender a centrarnos nuevamente en la Deidad que hay dentro de nosotros, que es nuestra bondad. Yo lo digo así: "Mantengo mis ojos en ti, Señor, sólo en ti". Puedes preguntar, y ¿qué pasa con el dolor? "Mantengo mis ojos en ti, Señor, sólo en ti". Ésa es mi respuesta al dolor, porque si miramos al Señor, hay libertad. Luego, aprendes a dejar que la libertad circule por las células del cuerpo, y cuando esa libertad pasa a través de ellas, las mismas captan el fuego del Espíritu. Como ya dije, a la raíz de toda célula hay un fuego o una llama. No es el fuego que se produce al encender una cerilla, sino que es un fuego espiritual.

Cuando abres una célula, el fuego se conecta con el Espíritu divino que fluye dentro de ti, y normalmente el cuerpo entero experimenta una oleada de calor. Entonces, sólo te queda relajarte y recibirlo, puesto que tu cuerpo y tus células están siendo transformados para que su vibración suba y tú adoptes nuevos patrones de comportamiento. Debes relajarte, es decir, soltarlo y tener paciencia, y dejarlo en las manos de Dios. ¿Por qué? Porque uno nunca sabe cuando Dios lo va a hacer. Hasta ahora, Dios

nunca lo ha hecho cuando yo lo estimo conveniente. Pero eso sí: Él siempre lo hace en el momento preciso. La sanación se produce espontáneamente cuando acepto que esto es así. He comprobado que, si quiero tener una vida fácil, lo único que tengo que hacer es mantener un ritmo que promueva la relajación y la paciencia.

Entrega desde tu corazón espiritual y quedarás sorprendido al ver cómo el Espíritu hace su parte. Te proporcionará los alimentos adecuados, y los absorberá y asimilará para que tu salud sea óptima. Una vez que reconozcas la cualidad-Dios dentro de ti, avanzarás por la vida en un estado de neutralidad. En ese estado neutral serás el maestro de todo lo que te rodee, y lo único que tendrás que hacer es mantener una actitud neutral sin decir "sí" aquí, "no" allá, "bueno" o "malo", "felicidad" o "depresión", sino que verás solamente "lo que es", a medida que las cosas vayan apareciendo en tu camino.

*A fin de cuentas, lo único que queremos en la vida es sentirnos bien, y el único bien es Dios. Lo que realmente queremos, entonces, es sentir a Dios, y la manera en que sentimos a Dios es amando.*

El criterio que debe primar ante cualquier deseo que nos surja es asegurarnos de que el mismo sea beneficioso para nuestra salud. Si dices: "Quiero tener buena salud; quiero tener buena salud", permíteme preguntarte qué tipo de resistencia estás ejerciendo, porque en verdad, estás fortaleciendo una salud mala. Es mejor afirmar: "Todas las cosas que me llegan me llevan en la dirección correcta y necesaria. Yo soy lo que soy. Aquí me tienes, Dios mío".

## Principio 8

# Existe Una Sola Energía, y Es La Energía Del Amor

**El poder del amor para cambiar el organismo es legendario, y está incorporado en el folclore, el sentido común y la experiencia cotidiana. El amor es capaz de alterar los tejidos, de manipular la materia. A lo largo de la historia, "el cuidado tierno y amoroso" ha sido universalmente reconocido como un elemento valioso en la sanación.**

*Dr. Larry Dossey*

*Entrega desde tu corazón espiritual y quedarás sorprendido al ver cómo el Espíritu hace su parte.*

*Te proporcionará los alimentos adecuados, y los absorberá y asimilará para que tu salud sea óptima.*

Las personas suelen afirmar que el amor sanará el mundo. Pero eso no es completamente cierto; es el acto de amar lo que puede sanarlo. Amar es acción. Amar es manifestación. Amar es movimiento. Amar es una conciencia generosa.

Es importante que te mantengas activo y que no te quedes estancado o paralizado en ningún área de tu vida. Mantente en movimiento y déjate llevar por tu amor. El amor es difícil de definir. Podríamos decir que es la esencia que une las fuerzas entre sí y las mantiene en una "posición" relativa unas con respecto a las otras. Si lo vemos de una manera simple, podemos decir que nuestras células están "enamoradas" unas de otras porque se mantienen unidas. Si no fuera así, estarían separadas entre sí.

La experiencia de amar no puede vivirse en un libro, ni estar contenida en las palabras. Ella sólo puede ser experimentada. Abundan las personas que usan lo dicho en la Biblia, o en otros textos sagrados como un arma de ataque contra los demás, y aniquilan con la misma efectividad que si estuvieran usando cuchillos, espadas o pistolas. Cuando se ama, nadie tiene que atacar ni defender a nada ni a nadie. Nadie tiene que ganar, nadie

tiene que perder. Cuando amas y pierdes, es el ganador quien te ayuda a rehacer tu vida.

Hay que demostrale amor a todos por igual, tal como el sol que brilla para todos. Sin embargo, no todo el mundo quiere estar al sol. Tú determinas la profundidad de tu experiencia con el amor. El amor se quedará a tu lado en tanto le permitas fluir. Dejar que el amor fluya a través de uno es muy fácil. Todo lo que hay que hacer es asumir una actitud neutral, que no es un estado de credulidad o incredulidad, ni de juicios o prejuicios, sino de receptividad. Tan pronto emites un juicio, arremetes contra el amor.

*A muchas personas les encanta hablar y explicar por qué la energía es buena o mala. Lo que debieran hacer es mirarse por dentro y ver cómo esa energía se comporta en su interior, porque la energía que hay adentro es la energía que hay afuera, disponible para todos por igual.*

Debes tomar una actitud en que, sin importar a dónde mires ni lo que veas, todo te parezca una manifestación de amor. Lo que estarás viendo siempre frente a ti será amor. El amor puede adoptar diferentes formas, tamaños y colores, pero sigue siendo amor. Podrás vivir con mayor libertad y menor esfuerzo si te conectas con amor con tu mundo interior, y lo mantienes inalterable.

Cuando no amas vives a medias. Y cuando no te entregas por entero a la vida, Dios no puede desplegar Su energía a plenitud y entregársela al mundo por tu intermedio. Ustedes, los que conocen el amor interno y éste los colma, están en condiciones de entregarlo para que otros puedan despertar a él. Por esa vía la humanidad podría llegar a convertirse en una sociedad más tierna y amorosa.

No tienes que amar la personalidad de la gente, porque ellos no son su personalidad, y tú tampoco. Sabes muy bien que no eres tu mente, porque cambias de idea demasiado seguido; también tus emociones suben y bajan, y tu cuerpo envejece excesivamente rápido y desarrolla todo tipo de dolores y achaques. Entonces, ¿qué eres tú? Eres amor viviente y siempre lo has sido. Deja que tu amorosidad te guíe hacia el despertar y el descubrimiento de tu verdadero ser.

Cuando el amor llegue a ti, no lo rechaces pensando que eres indigno de él. Tú eres digno, o sino el amor no habría aparecido en tu vida. Hay una parte "interesada" en todos que protesta: "¿Y cuándo me darán a mí lo mío?". Ése es el ego. Entrega amor pero hazlo en silencio. Y no le digas a la gente lo que tiene que hacer. En vez, apóyalos simplemente con tu amor porque ése es el mejor regalo de todos.

El amor más puro es siempre incondicional. Se entrega sin reservas, sin condiciones y sin expectativa alguna de compensación. El acto de dar es puro en sí. Si tú das al cien por ciento y amas por entero, no necesitas que te recompensen; y cuando amas al cien por ciento, puedes sanar de cualquier cosa.

Cuando actúas con el corazón y te ubicas en el centro del amor, no estás actuando con la mente o las emociones; tampoco estás usando el ego para expresarte, tratando de controlar a los demás o forzándolos a aceptar una situación en particular. Si lo que quieres es amor puro, debes ir allí, adonde vive el amor puro. El amor puro es el Alma; está dentro de ti y no necesita interpretaciones.

El presente es el único momento verdadero. No hay más. Es todo lo que tienes, así que disfrútalo. Puedes seguir teniendo aspiraciones, planes y sueños, pero debes colcolocarlos donde puedas manejarlos con realismo, y eso comienza en el aquí y ahora. Amar es cuestión de entregarse al cien por ciento en todo momento. Si estás casado, entrégate en un cien por ciento al matrimonio y a tu cónyuge.

Nunca llegarás a saber en qué podría haberse convertido tu matrimonio si te entregas a medias, o le pones condiciones y no eres todo lo amoroso que podrías. Jamás conocerás los alcances de tu amor. Si amas al noventa y nueve y no al cien por ciento, terminarás en un estado de carencia. Siempre faltará algo y tú lo sentirás. Cuando averiguas y experimentas lo que es amar al cien por ciento, no queda área por conocer y, por lo tanto, el miedo no tiene cabida.

La próxima vez que estés frente a un espejo, mírate. Mírate a los ojos. Si no te gusta lo que ves, piensa que ése es simplemente otro aspecto de ti mismo que tienes que amar. Si empiezas a sentir que la calidad del amor decae o se estanca, detente de inmediato y revisa cuidadosamente lo que estás haciendo. Tal vez te hayas olvidado de amar precisamente ese estado en el que te encuentras. Verdadera, real y sinceramente debes amar todo lo que veas.

You do Nunca existe un motivo lo suficientemente válido como para negarle tu amor a nadie. Tú tienes la capacidad de no prestarle atención a la personalidad de la gente, y de seguir amando a todo ser humano por lo que es en esencia. Tal vez prefieras no involucrarte con alguien que actúe de forma negativa, pero puedes

seguir amándolo aunque su conducta no sea de tu agrado. No te olvides que la energía de este mundo es condicionada, y que lo que tú quieres es amor incondicional. Un amor de esa naturaleza está siempre a tu disposición, pero también tú tienes que estar a su disposición, sin restricciones.

Ámate a ti mismo por ser un "cabeza dura". Ámate por no ser capaz de tocar la guitarra, cantar o escribir música. Ámate por ser "un bueno para nada"; lo eres con tanta gracia. Ámate incluso cuando no entiendas lo que esté pasando. Y cuando no tengas ganas de amar, ama la sensación de no sentir amor. No hay manera de que sigas siendo libre si te distancias del amor. La única posibilidad de libertad verdadera es amarlo todo.

*Hay que demostrale amor a todos por igual, tal como el sol que brilla para todos. Sin embargo, no todo el mundo quiere estar al sol. Tú determinas la profundidad de tu experiencia con el amor. El amor se quedará a tu lado en tanto le permitas fluir..*

Puedes convertirte en todo lo que anhelas ser tan pronto te vuelves incondicionalmente incondicional. Amar es la clave, con un amor absoluto e incondicional. Si existen personas que sientes imposibles de amar sería bueno que dijeras: "No sé quiénes son". Ésa es una declaración clara, cierta y sincera, puesto que si no amas a alguien es porque realmente no sabes quién es. No conoces a la persona que criticas y menosprecias, porque uno no puede no amar a alguien si verdaderamente sabe quien es.

No pierdas en tus fantasías. Sale siempre vencedor en ellas porque eres tú quién las crea. No tengas fantasías negativas; fantasea en positivo. Aunque todavía no lo sepas, el plan que Dios ha trazado tanto para ti como para tu prójimo y el mundo entero, es perfecto. Cuando optas por aceptar algo en lugar de exigirle que cambie, cuando optas por cooperar en vez de criticar, cuando optas por amar en lugar de lastimar, algo dentro de ti se pone de pie y celebra.

¿Has podido comprobar alguna vez que lo único bueno del sufrimiento es que se pasa? Cuando el sufrimiento termina te quedas con la sensación de que algo aprendiste de él, y concluyes que el sufrimiento te trajo algo positivo. Pero, ojo, que podrías haber aprendido sin tener que sufrir.

¿Cómo dejas ir aquello que ya no te sirve en tu conciencia? La respuesta es estando simplemente abierto a ampliar tu capacidad de amar, porque entonces el amor se hace presente y sacude el dolor que has estado ocultando hasta de ti mismo. Al ser sacudido, el dolor empieza a subir a la superficie y se libera. Tú tienes la

capacidad de elevarte. No te contraigas con tus experiencias. Bendícelas, ámalas porque ellas son los escalones hacia la expansión y la conciencia superior.

No tienes que forzar tu despertar ni acelerar tu desarrollo. Sin embargo, puedes favorecer el proceso amándote a ti mismo en todo momento, y tratando a las personas en tu entorno con amabilidad y franqueza. No es necesario que hagas nada, simplemente sé natural, y el acto más natural y propiamente de Dios que existe es simplemente amar.

*El presente es el único momento verdadero. No hay más. Es todo lo que tienes, así que disfrútalo. Puedes seguir teniendo aspiraciones, planes y sueños, pero debes colcolocarlos donde puedas manejarlos con realismo, y eso comienza en el aquí y ahora.*

Al enfrentar los desafíos que te presente la vida, elévate en tu interior lo más alto que puedas, es decir, al amor. Ahí hallarás las llaves del Reino. Pero hay una condición: el amor debe abarcarlo todo. Tienes que amar tu depresión, tu desilusión, tu rabia, tu confusión y tu contrariedad.

Si tu presencia irrita a las personas, ama la irritación tanto como a la gente. A veces, tú eres un maestro de la irritación. ¿No preferirías ser un maestro del amor? Al despertar cada mañana es bueno que pidas que la paz de Dios esté contigo y con todo lo que te entres en contacto durante día. La calidad de tu vida llegará a cambiar si todos los días ruegas que tengas esa armonía. Si tú y la conciencia de Dios son uno, nadie puede atacarte. Cuando lo que uno quiere es sentirse en paz, suele ser necesario aquietarse para poder escuchar la voz del amor adentro de uno.

Tienes pleno derecho a elegir la dirección que vas a tomar. Pero una vez que dejas que el amor te guíe, no tienes escape. Si no cumples con ese designio, son las consecuencias las que terminan guiándote. Las consecuencias son tus reacciones en vez de tus acciones. Ama también las consecuencias, porque ellas son oportunidades que tienes de aprender. Son oportunidades de volverte más sabio, de identificarte correctamente con lo verdadero.

Cuando te aislas te puedes deprimir porque te olvidas del amor que alguna vez sentiste. Si te cuesta establecer contacto y compartir el amor que sientes, comparte tu depresión y la ansiedad que te aqueja. Dale a tu amor y a tu depresión el mismo valor. La ansiedad, el amor, la depresión y la felicidad, todos ellos deben ser tratados

de la misma manera. Cuando ésa es tu actitud, no das cabida a que algo sea "mejor" o "peor" dentro de ti, y entonces los juicios pierden poder en tu conciencia. Cuando tratas tu depresión y tu amor de la misma manera, ninguno de ellos tiene más poder que el otro y, por ende, eres libre de elegir la expresión que más te guste.

Hoy envejecerás un día más, hagas o no hagas nada. Así que, por qué no afirmar hoy: "Te amo, me ames o no a mí". Ése es el comienzo de convertirte en tu propio maestro, porque tienes la libertad interna de decir: "Te amo cuando estás aquí y te amo cuando no estás aquí. Si no te vuelvo a ver, te seguiré amando. Si te vas, te voy a extrañar, pero ésa es la parte de mí que está condicionada a echar de menos. Voy a superarlo porque voy a seguir amando". Muchas veces sientes que no soportas más, pero lo haces. Acuérdate de todas las ocasiones en que has dicho: "Jamás superaré esto", y aquí estás, atravesándolo todo.

Cuando alguien se enoje o empiece a pelear contigo, la manera más fácil de demostrarle amor es mantenerte en silencio. Es una forma de ganar, pero sólo funciona si te mantienes realmente centrado en el amor. Debes dar amor de una manera pura y constante, como cuando se tira de una hebra de seda dorada. Ésa es la mejor manera de ganar, porque la otra persona también gana.

Ama siempre un poco más de lo que creas necesario. Si lo logras, te estarás convirtiendo en tu propio maestro. Cuando tratas de controlar a otro, significa que aún no te has dominado a ti mismo. Estás tratando de sacar alguna ventaja; te has salido de tu centro amoroso, porque amar es una acción generosa. Cuando te conviertes en tu propio maestro no tienes que ir más allá. No tienes que dominar a nadie para demostrar que ya eres tu propio maestro.

Amor viviente implica amarte a ti mismo primero para que puedas amar a los demás. Es cuidarte a ti mismo para que puedas ayudar a cuidar a los demás. Es hacer lo que te haga bien para que seas feliz y saludable, y que estar contigo sea un placer. El amor está en todas partes cuando el amor está en ti.

Para estar saludable físicamente, debes estarlo también a nivel

de tus emociones, tu conducta, tu mente, tus pensamientos y tu corazón. Debes decirte cosas lindas a ti mismo y a los demás. Haz todo lo que redunde en beneficio de tu cuerpo a nivel físico. Sale al encuentro de los demás y toca su corazón. Asume la responsabilidad de tus acciones y cumple con tus obligaciones como corresponde.

No hay nada de malo en ser egoísta. Comer y descansar adecuadamente es egoísta para el cuerpo; tener pensamientos agradables es egoísta para la mente; sentirse bien es egoísta para las emociones; y hacer ejercicios espirituales para despertar el Alma que pudiera estar dormida, es egoísta para el Espíritu. Éstas son todas actividades que hacen bien. Sería maravilloso que los demás cooperaran con tu intención de cuidarte. Si, por el contrario, te boicotean tus planes, déjalos que sigan su camino. Aunque sí es importante que los dejes ir con amor, pensando y sintiendo positivamente en relación con ellos. Pero si no te apoyan en lo que es bueno para ti, deja que se vayan. Experimenta una devoción por ti que te permita cuidarte.

Una forma de amarte es yendo al médico. Es una manera de decir que estás empezando a cuidarte mejor, y cuidarte es amarte. Este cuerpo físico es verdaderamente un templo del Espíritu. Podemos moldear nuestro cuerpo para que no se convierta en un organismo pesado, sino en un organismo liviano o de luz, de modo que el Espíritu pueda trabajar con nosotros de una manera más estrecha.

Cuando consigues armonizarte internamente, puedes tomar las células que están en desarmonía, y colocando un anillo de amor alrededor de ellas, mantenerlas en equilibrio por un período de cinco a diez años. El amor, la dicha y la felicidad pueden cambiar la frecuencia vibratoria de la estructura celular de una célula "pesimista", que se está desintegrando, y reemplazarla con las cualidades positivas y alegres propias de una célula que se eleva hasta equilibrarse y armonizarse.

Cuídate en todos los niveles. Realiza únicamente actividades que sean positivas. Comparte con personas que estén comprometidas con un camino de superación. Se amoroso contigo mismo y con los demás. La clave para liberarte es amarte y amar todas las experiencias que se te presenten, ya sea que parezcan negativas

o positivas. Ámalo todo por igual. Si lo amas todo y asumes tus responsabilidades—serás libre.

No hay nada que no se pueda resolver con suficiente amor. Si tienes dificultades para manejar algo, eso indica que no lo amas lo suficiente. Así que, lo que tienes que hacer está expuesto claramente frente a tus ojos: pon un poco más de amor. Si siguen existiendo áreas en tu vida que te causan dificultades, bendícelas. De hecho, esas áreas son una bendición para ti porque te motivan a buscar el Reino de Dios. Si las cosas fueran perfectas, es posible que te olvidaras completamente de tu vocación espiritual.

*Puedes convertirte en todo lo que anhelas ser tan pronto te vuelves incondicionalmente incondicional. Amar es la clave, con un amor absoluto e incondicional*

No luches contra tu negatividad interna. Ámala. El amor tiene la capacidad de purificar y elevar todo lo que sea negativo.

Si tienes un pensamiento negativo, ama que lo tengas. Ésa es la manera de convertir una piedra del camino en peldaño. También tienes la alternativa de decir: "No iré por ese lado", y no lo haces. Y en vez dejas que el amor te guíe en otra dirección.

Cuando seas capaz de ver tu vida en perspectiva, apreciarás el sentido de humor que la caracteriza. Diviértete. Disfruta de todas tus aventuras porque con eso permites que el amor se haga presente y se manifieste en todo lo que emprendas. El amor es la clave, un amor absoluto e incondicional. Si no tienes ganas de amar, ama entonces la sensación de no tener ganas de amar.

Cuando te esté yendo mal, detente y di: "Me amo de todas maneras". Hasta tus experiencias negativas son un regalo del Espíritu para fortalecerte, expandir tu conciencia, tu empatía y tu capacidad de amar. Dale las gracias a Dios por ellas. Cuando sabes con certeza que Dios te ama, comprendes que el sentido de todo lo que te suceda es elevarte y acercarte más a tu propia divinidad. Hace mucho tiempo entendí que todo lo que hace el Señor es perfecto, y que nada tiene como propósito herirme o lastimarme.

Ama también tu karma porque es tu oportunidad de aprender y de ganar en sabiduría. Cuando llegas a amar hasta tus creaciones negativas, puedes cambiarles la energía y liberar karma. Tienes la posibilidad de cambiar el fluir kármico de tu vida gracias a tu capacidad de ser amoroso. Cuando amas a Dios dentro de ti y de los demás, te encauzas en un proceso que te permite desarrollarte

mejor. Al observar las circunstancias de tu vida, en vez de decir: "Es mi karma, así que no puedo evitarlo", es mejor que digas: "Es mi karma, y lo voy a completar para liberarme". Y la manera en que puedes completar tu karma es con amor.

Sólo existe una energía. Mi concepto de energía equivale a la palabra conocida como "amor", y podríamos añadir: "incondicional". La conclusión más profunda que he sacado acerca del amor incondicional es que no está más presente en unos que en otros, y que todos tenemos la libertad de hacer lo que queramos con él. Es ciertamente extraordinario que haya una sustancia que otorgue vida, que la mantenga y que sea vida en sí, pero que al mismo tiempo te permita envilecerla y hacer lo que tú quieras con ella, incluso hasta volver a conectarte con ella.

*Cuando te esté yendo mal, detente y di: "Me amo de todas maneras". Hasta tus experiencias negativas son un regalo del Espíritu para fortalecerte, expandir tu conciencia, tu empatía y tu capacidad de amar.*

Como esta energía única es siempre un manantial, y en todo sentido una fuente eterna de abastecimiento, sólo tenemos una alternativa en este proceso que se llama vida, y es: ¡reírnos a carcajadas! Es gracioso pensar que dentro de nosotros tengamos la esencia absoluta de la perfección, pero que no la tomemos en serio. Nos enfermamos, tenemos problemas, nos desesperamos y nos preocupamos por las cosas que suceden en la vida, siendo que todo está bajo la conducción de algo que va a resolverlo de todos modos.

Cuídate; ésa es otra manera de amarte. Come sano. Haz ejercicio. Participa en actividades que te mantengan saludable. Mira tus elecciones y tus actividades físicas desde una perpectiva más alta para que puedas verlas como una oportunidad para amarte de una manera más profunda. Si quieres que la corriente espiritual funcione incondicionalmente debes dejarla fluir sin ponerle condiciones; sin modificarla, condicionarla o comprometerla; simplemente dejándola libre. Si actúas en un estado tenso, te bloquearás. Pero si todo lo haces a partir de tu centro interno de relajación, serás libre.

Cuando amas incondicionalmente, no te importa lo que yo ni el resto hagamos. Y no es que no te importe, sino que simplemente tu espacio interior—que es donde todos viven—es un lugar saludable, próspero y feliz. Descubrí hace mucho tiempo que cuando me siento en desarmonía con alguien dentro de mí, la verdad es que

estoy en desarmonía conmigo mismo. Si en tu interior albergas a alguien que criticas, los pensamientos y sentimientos que tienes por esa persona te están robando la energía. Haz las paces con esa persona aplicando amor y perdón, o elimina a la persona de tu espacio interno. Yo quiero que mi interior sea sagrado, agradable e incondicionalmente amoroso, de modo que yo pueda regresar ahí a menudo a fortalecerme y recuperarme.

*Con suficiente amor todo se puede resolver. Si tienes dificultades para manejar algo, eso indica que no lo amas lo suficiente.*

Nadie puede fabricar amor. El amor simplemente es. Cuando se nos presente, dejemos todo de lado y vayamos con él, porque el amor jamás nos llevará por mal camino. El amor no abusa y tampoco se aprovecha de los demás; el amor guía hacia Dios. Amor es la conciencia extasiada en el corazón que nos brinda buena salud y vitalidad, y nos da la posibilidad de poseerlo todo. El amar comienza dentro de cada uno, y buena salud sinifica amar lo que realmente eres. Puesto que ya estás sentado en el centro de todas las cosas, ¿qué más quieres?

# Aplicar los Principios

Cuando leiste los ocho principios espirituales de salud y bienestar, ¿con cuál de todos te identificaste más? Quizás todos te hayan resonado de alguna manera, pero para mantener las cosas simples y el carácter práctico de todo ésto, considera elegir un principio en el cual te enfocarás y lo aplicarás a la forma en que vives tu vida por un período de tiempo determinado.

Lo que sigue en esta sección, que hemos llamado *Aplicar los Principios*, es la descripción de tres de los problemas de salud y de los desafíos más comunes que enfrentamos todos en la sociedad actual. Primero lee la sección entera para que tengas una idea general de su contenido. Luego, te sugiero que la leas una segunda vez viendo cómo utilizar el principio que elegiste para navegar por esas tres áreas, y crear un estilo de vida más saludable para ti.

Por ejemplo, quizás descubras que si aplicas el principio de completar lo que comienzas (No. 5) en tu vida, tu nivel de estrés se reducirá considerablemente. O si aplicas el principio del amor (No. 8) descubras que tus ganas de consumir azúcar bajan drásticamente. Lo importante es que te diviertas y que experimentes con esto.

Cuando leas esta sección, puede ser útil que tengas en cuenta los procesos de inflamación. La información sobre la inflamación ha recorrido un largo trecho desde su antigua definición en latín: rubor, calor, tumor y dolor (enrojecimiento, temperatura, hinchazón y malestar). Seguimos presentando esos mismos síntomas cuando sufrimos alguna infección, sin embargo, es mucho más importante la inflamación interna, asintomática (imperceptible o indolora) que en la actualidad se considera probablemente como el principal factor desencadenante de las enfermedades crónicas y del envejecimiento.

La inflamación es un proceso en el que nuestro sistema inmunológico libera compuestos cuyo propósito es curar traumas (por ejemplo, la insolación) e infecciones, o para combatir sustancias foráneas, tales como las contaminación del medio ambiente. Ésta es una respuesta sana y normal. Sin embargo, cuando la inflamación es crónica, puede debilitar severamente los tejidos del cuerpo.

Un factor subestimado que contribuye a la inflamación asintomática de todo el cuerpo es el estado en que se encuentra el tracto intestinal. Debido a que casi el ochenta por ciento de las redes de nuestro tejido inmunológico pasa por nuestro intestino, una dieta que produzca inflamación de los tejidos activa el sistema inmunológico al pasar por las etapas de la digestión.

Algunos alimentos que promueven los procesos inflamatorios son: el jarabe de maíz con alta concentración de fructosa, los Productos Finales de Glicosilación Avanzada, que se explican en la sección llamada "Menos Azúcar", la grasa animal poco saludable, o grasas trans, los alimentos preparados con azúcar refinada y de alto contenido en carbohidratos, y las frituras. Algunos nutrientes anti-inflamatorios naturales son los ácidos grasos Omega-3, los fitoquímicos y los antioxidantes que se encuentran en las bayas, el té verde y la queracitina (presente en las manzanas).

Es conveniente que lo chequees con tu médico. La señal más común de inflamación asintomática es el nivel de proteína C-reactiva o PCR.

A medida que leas los próximos capítulos, te darás cuenta de que los mismos ofrecen una visión muy general y que son una simplificación colosal de complejos procesos biológicos. Pero al leerlos tal vez encuentres respuestas a tus propios problemas de salud, o descubras un pequeño paso que puede ayudarte a mejorar tu salud y bienestar. Una vez más, te recomendamos que consultes con tu médico antes de hacer algún cambio en tu vida en lo que respecta a tu salud. Si te interesa profundizar sobre alguno de los temas cubiertos en esta sección, consulta la bibliografía que se ofrece al final de este libro.

## Menos Estrés

Cálmate y todo lo que persigas vendrá espontáneamente a ti.

*John De Paola*

A veces, lo más importante de todo el día es el descanso que se produce entre dos respiraciones profundas.

*Etty Hillesum*

El estrés es un estado de ignorancia. Cree que todo es una emergencia, pero nada es demasiado importante.

*Natalie Goldberg*

No todo el estrés es malo. Éste puede convertirse en algo beneficioso para nosotros y trabajar a nuestro favor si lo aprovechamos para volvernos más fuertes y adaptables. Este capítulo trata sobre el estrés innecesario que causa deterioro en el cuerpo. Si tu intención fuera dar un único y pequeño paso para mejorar tu salud y bienestar, que pudieras practicar durante el resto de tu vida, encontrarás que uno de los mejores es reducir el estrés innecesario y auto-inducido.

Se solía pensar que el ochenta por ciento de la salud estaba determinado por nuestra genética y el veinte por ciento, por nuestro entorno y por las elecciones que hacíamos en nuestro estilo de vida. La tendencia actual así como la investigación han invertido estos porcentajes, y ahora es ampliamente aceptado que nuestra salud la determina en un ochenta por ciento, nuestro medio ambiente y el estilo de vida que llevamos, y en un veinte por ciento nuestra genética. (Estudios más avanzados sugieren que es posible que cambiemos nuestra genética mediante la ingesta de determinados nutrientes).

Lo que esto nos señala es que hemos dejado de ser víctimas pues tenemos un gran poder en nuestras manos a través de las elecciones que hagamos. Una de estas elecciones sería, por ejemplo, no inundar el cuerpo con las hormonas de la discordia. En otras palabras, podemos mantener el nivel de estrés emocional y mental al mínimo si no reaccionamos negativamente a los acontecimientos externos.

Hace unos años, un estudio sobre el corazón de la Clínica Mayo determinó que el estrés psicológico era el vaticinador preponderante en los problemas del corazón, incluyendo paros cardiacos y ataques al corazón. La ansiedad, el estrés crónico y la presión arterial alta, todos ellos aumentan el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular. Además, la investigación demuestra que las personas que duermen sólo seis horas durante la noche tienen un sesenta y seis por ciento de probabilidades de sufrir hipertensión.

*Preocúpate de no inundar tu cuerpo emocional con hormonas del sistema glandular*

*Sabemos que la alteración emocional—estado en el que inundas emocionalemente tu organismo con hormonas de la discordia—intoxica el cuerpo.*

En este capítulo vamos a echar una breve mirada a las causas que generan una respuesta de estrés, y que son más relevantes para los temas desarrollados en este libro. Si deseas investigarlo con mayor profundidad, existe un sin número de fuentes de información sobre este tema, algunas de las cuales se mencionan en el Apéndice.

En sus primeras etapas el hombre gozaba de un aire puro, de alimentos orgánicos y agua fresca, y los seres humanos tenían que caminar o correr a donde fueran. (En una caricatura de la revista New Yorker un cavernícola le comenta a otro: "¿No entiendo porqué vivimos sólo hasta los 35 años?"). Además de contar con alimentos naturales en abundancia, también había una abundancia de depredadores naturales, es decir, de animales salvajes. Por lo tanto, nuestra respuesta adaptativa fue desarrollar el estrés como mecanismo de supervivencia para escapar al peligro lo más rápidamente posible. Dicha respuesta sigue presente en nuestra genética actual. Cuando nuestra vida corre peligro (como, por ejemplo, si hay un incendio en el edificio donde nos encontramos), la respuesta del organismo consiste en producir hormonas que nos hagan reaccionar con rapidez, ya sea para apagar el fuego o para escapar. Esta respuesta es popularmente conocida como "reflejo de lucha o huída". Cuando el peligro pasa y regresamos

sanos y salvos a nuestra caverna o a casa, nos relajamos (o, por lo menos, se supone que así suceda). La respuesta de estrés ha cumplido su propósito.

Sin embargo, hoy por hoy, a pesar de que las ocasiones en que ocurren incendios, o que somos perseguidos por animales peligrosos, suelen ser muy escasas, todavía nos las arreglamos para encender el botón del estrés de una manera sistemática —frecuentemente varias veces al día—en respuesta a los atascos de tráfico, a alguien que se nos atravesó en la vía, a un compañero de trabajo impertinente, cuando esperamos mucho rato en una fila, cuando nuestra computadora se pone lenta, o cuando nuestro café con leche no tiene suficiente espuma.

Cuando quedamos atrapados en el tráfico y nos empezamos a alterar porque vamos tarde a una cita, nuestras hormonas del estrés se ponen en marcha y nos dicen: "¡Muévete! sal de aquí". Pero como no nos podemos mover, porque estamos atascados en el tráfico y el cinturón de seguridad nos mantiene sujetos al asiento de nuestro automóvil, nuestras hormonas circulan por nuestro cuerpo preguntándose por qué no nos movemos. Estamos sobre-estimulando nuestro organismo y, con el tiempo, esto causa un inmenso desgaste en el cuerpo.

El cuerpo no discrimina entre el estrés psicológico (que se produce cuando estamos preocupados por dinero, por nuestro trabajo, por lo que sea, en general) y el estrés físico, que es cuando necesitamos huir para escapar del peligro. Si estás en el trabajo y alguien te cae mal además de que no te gusta tu trabajo, estarás sometido al estrés psicológico de tu molestia varias veces al día, o tal vez todo el tiempo. A la larga, el efecto acumulativo en el cuerpo será enorme.

Toma en cuenta que el cuerpo es un sistema de comunicación inmensamente complejo, sofisticado y eficiente. Es una red bastante compleja que, cuando funciona correctamente, mantiene a todas las partes de los diversos sistemas del cuerpo comunicadas entre sí. Uno de los principales mensajeros en este sistema de comunicación son las hormonas.

Cuando se percibe algún peligro, real o imaginario (real en el caso de un fuego, o imaginario, cuando se ve una serpiente en

la hierba que resulta ser una manguera del jardín), el hipotálamo comienza a responder al estrés comunicándose con la glándula pituitaria, una glándula del tamaño de un guisante unida a la base del cerebro a través de una hormona llamada CRH (liberadora-inhibitoria). A continuación, la pituitaria libera una hormona llamada ACTH (adrenocorticotropa, corticotropina o corticotrofina) en las glándulas suprarrenales, las que se ubican en la parte superior de los riñones. Las glándulas suprarrenales son capaces de liberar varios tipos de hormonas, siendo la más conocida la adrenalina (epinefrina). Otras hormonas segregadas por las glándulas suprarrenales son los glucocorticoides, en donde el cortisol o hidrocortisona es la más conocida.

Mientras lo anterior se lleva a cabo, se emite una señal desde el "cableado" del hipotálamo, a través del sistema nervioso simpático, a la glándula suprarrenal para que estimule inmediatamente la liberación de adrenalina. En consecuencia, ocurren dos respuestas simultáneamente frente al factor estresante en el organismo. La liberación instantánea de adrenalina a través del sistema nervioso (por ejemplo, cuando se da un salto por un ruido fuerte), y una respuesta más lenta a través del sistema circulatorio, que involucra el cortisol, cuando el agente estresante tiene una acción más prolongada (por ejemplo, un mal matrimonio).

Cuando se dispara una respuesta de estrés, ya sea a causa de un tigre feroz, un esposo enojado, un compañero de trabajo molesto o una fantasía negativa, se libera adrenalina. Una de las primeras funciones de la adrenalina es aumentar la producción de glucosa, la que sube el nivel de azúcar y nos proporciona la energía que necesitamos para empezar a movernos. (Después, el cortisol hace esto mismo por medio de un proceso llamado glucogénesis, donde le ordena al hígado producir glucosa utilizando los aminoácidos almacenados).

La glucosa se distribuye a través de nuestro sistema circulatorio; la adrenalina va al corazón, y éste comienza a bombear rápidamente, constriñendo las arterias para que la sangre viaje más rápida y vigorosamente, con el fin de llevar oxígeno y energía al cerebro, al corazón y a las células de los músculos. Es por eso que, durante una reacción de estrés, en ocasiones temblamos y los latidos del corazón y nuestra respiración se aceleran. A causa de ese

aumento en el ritmo cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos), nuestra presión arterial sube. Debido a que se le entrega sangre a los músculos con mayor velocidad, hay una disminución del flujo sanguíneo hacia las partes que momentáneamente no son esenciales para cuerpo (como el tracto digestivo, los riñones y la piel).

*Podemos mantener el nivel de estrés emocional y mental al mínimo si no reaccionamos negativamente a los acontecimientos externos.*

La respuesta continua de estrés maniene al sistema cardiovasular en este estado acelerado, gastroando al corazón y las arterias. Lo que comenzó como una respuesta que nos ayudaba, con el uso prolongado se convierte en algo perjudicial. Y si creemos que el agente del estrés continúa estando presente, seguimos activando la respuesta al estrés. La adrenalina tiende a desaparecer en pocos minutos o, a lo más, cuando nos vamos a dormir. El cortisol, sin embargo, puede permanecer elevado durante horas, días, semanas y mucho más, induciendo los síntomas debilitantes del estrés crónico y el agotamiento de las suprarrenales.

Aquí es donde nuestras cinco claves para mejorar la salud cobran importancia. Todas ellas funcionan como antídoto en respuesta al estrés.

1. ***Mueve el cuerpo: estírate, da un paseo.***
   Ésta es una de las mejores maneras de hacer circular las hormonas del estrés por el cuerpo para expulsarlas.

2. ***Bebe suficiente agua (¡agua pura!) para mantener el organismo limpio.***
   El agua limpia el organismo y ayuda a eliminar las toxinas que producen las hormonas del estrés.

3. ***Ocúpate de no inundar tu cuerpo emocional con hormonas del sistema glandular.***
   El sistema glandular al que nos referimos es el sistema endocrino y la interacción entre el hipotálamo, la pituitaria y las glándulas adrenales, comúnmente llamado el eje HPA.

4. ***Pon atención a tu sistema de pensamiento para que crees un diálogo interno que te convenza de tener más vitalidad y mejor salud.***
   Podemos crear estrés con sólo pensar en cosas potencialmente negativas. Pero también podemos ayudar a mitigar este proceso manteniendo un diálogo interno que

nos haga repasar la situación imaginaria hasta alcanzar una perspectiva positiva de la misma.

5. ***Mantén en tu mente imágenes de lo que quieras tener en mayor abundancia.***
   Esto es de vital importancia para una buena salud y bienestar, y se analiza más detalladamente en el Principio No. 2.

El cortisol (o hidrocortisona) es particularmente digno de atención porque es una hormona que está en contacto con todos los sistemas del cuerpo. Su presencia en el organismo forma parte de nuestro funcionamiento normal de cada día, sin embargo, una vez activado el sistema de respuesta al estrés, su primera tarea es asegurar la supervivencia del cuerpo, por lo que comienza a apagar cualquier función corporal que no sea necesaria para la supervivencia inmediata. Por ejemplo, le ordena al cuerpo que deje de reparar los tejidos ya que ésa es una tarea que se puede dejar para después, cuando el "peligro" haya pasado. También le ordena al cuerpo olvidarse del sexo, porque también eso puede hacerse más tarde; o de lo contrario, la actividad sexual supendida para siempre. Tal vez ahora comprendas por qué el estrés compromete la reparación y sanación de los mecanismos del cuerpo, y se asocia también con una libido baja.

*El cuerpo no discrimina entre el estrés psicológico (que se produce cuando estamos preocupados por dinero, por nuestro trabajo, por lo que sea, en general) y el estrés físico, que es cuando necesitamos huir para escapar del peligro.*

El cortisol también hace que el sistema inmunológico deje de funcionar, por irónico que parezca, por la misma razón: la supervivencia. Fundamentalmente, el sistema inmunológico se compone de leucocitos y monocitos. Éstos son los glóbulos blancos de la sangre que entran en acción y empiezan a liquidar a los invasores externos, como las bacterias y los virus enemigos que atacan al cuerpo. El cortisol pone el sistema inmunológico en espera, y bloquea incluso el sistema de comunicación entre los góbulos blancos, llegando incluso a destruir los glóbulos blancos. El cortisol cumple con sus funciones muy concienzudamente.

Piensa por un momento en los efectos del cortisol disparándose varias veces al día y desencadenando los efectos recién mencionados, no necesariamente por lo que realmente esté sucediendo en nuestras vidas sino producto de lo que pensamos o imaginamos que está pasando: "¿Seré despedido?", "¿Voy a tener suficiente dinero?", "¿Mis hijos estarán a salvo?", etc.

Inmediatamente apreciamos lo importante que es mantener en nuestra mente pensamientos de lo que anhelamos, así como sostener un diálogo positivo con nosotros mismos. Nuestro estilo de vida, el uso que le demos a la mente, a la imaginación y a las emociones en nuestro día a día pueden tener una repercusión significativa sobre nuestra salud y bienestar. ¿Cómo se relaciona con todo esto nuestro inconsciente? El inconsciente puede considerarse como un basurero de los pensamientos y de las emociones incompletas. *(Para despejar el inconsciente, véase el capítulo sobre la Escritura Libre)*.

El cortisol es un esteroide tambien se activa cuando el cuerpo tiene inflamacion. Se encuentra en las cremas anti-inflamatorias de la piel y se inyecta en el cuerpo en algunos casos de inflamación severa. En dosis elevadas se producen los efectos secundarios mencionados anteriormente, es decir, se compromete la regeneración de los tejidos, el sistema inmunológico deja de funcionar, se promueve la diabetes, etc.

Un ciclo típico de cortisol en un cuerpo sano tiene su apogeo alrededor de las 08:00 a.m.: nos despierta. A continuación, los niveles de cortisol disminuyen gradualmente durante el día, hasta que por la noche el nivel de cortisol en el cuerpo baja cuando estamos listos para ir a dormir. Sin embargo, nuestra propensión a sufrir de estrés en todas las áreas, dado nuestro ritmo de vida actual, causa estragos en este ciclo natural del cortisol, conocido comúnmente como el ritmo circadiano. Aquellas personas que no pueden dormir normalmente, o que trabajan en turnos de noche suelen ser las más afectadas por la interrupción de este ciclo natural.

Una persona en un estado de estrés constante invariablemente se irá a la cama por la noche muy cansada o exhausta y, en vez de despertarse a las ocho de la mañana, podría mantenerse despierta e insomne hasta las dos de la mañana. Podrían ser los efectos de haber tomado cafeína entrada la tarde o en la noche, o de ir a la cama enojado con alguien. Cuando el ciclo natural de cortisol se desequilibra, el resultado suele ser cansancio y agotamiento porque no se le permite descansar al cuerpo.

Como parte de la respuesta al estrés, las glándulas suprarrenales también secretan hormonas llamadas mineralocorticoides,

involucradas en la correcta regulación de los niveles de potasio y de sodio en el cuerpo, elementos que también participan en el mantenimiento del equilibrio electrolítico del organismo. Cuando las glándulas suprarrenales están desgastadas pueden poner en peligro esta respuesta, por lo que las ganas exacerbadas de comer sal puede ser también un efecto de un estado de estrés.

El cortisol limita asimismo la producción de insulina. Ésta es una de las razones por las que, cuando estamos bajo estrés crónico, comienza a elevarse nuestro nivel de azúcar en el organismo, lo que, con el tiempo, puede hacernos subir de peso y, si no se controla, causarnos obesidad y diabetes. Luego, existe el síndrome de fatiga crónica. Y todo tipo de síndromes y condiciones. Y así sigue la lista. El cortisol en grandes cantidades puede alterar los niveles de azúcar en la sangre, aumentar los niveles de triglicéridos y de colesterol, reducir los minerales en nuestros huesos, predisponiéndonos a la osteoporosis, poner en peligro el sistema inmunológico, reducir la masa muscular, inhibir la regeneración de los tejidos, aumentar la grasa, afectar la memoria y destruir las células del cerebro.

Cuando tienes un exceso de cortisol en tu organismo, tu sistema inmunológico colapsa; y cuando tienes muy poco cortisol, tienes poca o ninguna energía. El cuerpo se esfuerza constantemente por alcanzar la hemostasis, es decir, un estado de equilibrio en el cual pueda prosperar la buena salud. Las células mueren cuando pierden su equilibrio hemostático. Como ya se dijo, vivimos y morimos a nivel celular.

El eje HPS (hipotálamo, pituitaria, suprarrenales), ya mencionado, es un sistema regulado por una retroalimentación negativa. Es igual al sistema de calefacción de una casa: una vez que la temperatura ideal se alcanza, éste se apaga, y cuando la temperatura baja, se enciende de nuevo. En un cuerpo que funciona de forma normal, cuando el agente de estrés se acaba, los niveles de cortisol bajan y los sistemas que se había apagado se vuelven a encender. Pero cuando el organismo está inestable, los sistemas que reparan los tejidos y que le permiten al cuerpo funcionar a plenitud se mantienen apagados.

¿Qué hacer con todo esto? ¿Qué cambios podemos introducir en nuestro estilo de vida para lidiar con el estrés? Hace algunos años se publicó un artículo en el periódico The New York Times sobre el

estrés que tuvo una gran influencia. Allí, uno de los investigadores de más renombre en el país sobre el tema del estrés, el Dr. Bruce McEwen, dijo que uno de los antídotos más eficaces para el estrés era la respiración abdominal.

La respiración abdominal se conoce también como respiración diafragmática, y consiste en relajarse y permitir que el vientre se expanda con cada inhalación. Para empezar, puedes practicarla acostándote y poniendo la mano sobre tu vientre mientras respiras. También puedes poner tu mano sobre el pecho para comparar la respiración abdominal que desencadena una respuesta del sistema nervioso parasimpático (relajación), con la respiración pectoral que desencadena una respuesta del sistema nervioso simpático (reflejo de lucha o huida).

*Una respuesta al estrés permanente mantiene el sistema cardiovascular en estado de alerta, aumentando el desgaste del corazón y de las arterias. Lo qué comienza como una respuesta que nos ayuda, con su uso prolongado se convierte en algo perjudicial..*

Los sistemas simpático y parasimpático son parte del sistema nervioso autónomo. El sistema nervioso autónomo controla las funciones automáticas del cuerpo. Nuestro corazón late de manera automática, y la mayor parte de nuestra respiración se hace sin nuestra participación consciente. Todo eso es obra del sistema autónomo.

Cuando estamos bajo estrés, el sistema nervioso simpático se pone en marcha y se libera cortisol. Como ya dijimos, los latidos de tu corazón se aceleran y tu respiración se vuelve más rápida, porque te preparas para la huída. Se supone que debes moverte y, por eso, una manera eficaz de lidiar con el estrés y el enojo es mover el cuerpo—caminar, trotar, correr o hacer flexiones—con el fin de poner la energía en movimiento. La inactividad lleva a la acumulación de adrenalina en el sistema y pone ácido el cuerpo. La respiración profunda también es un buen antídoto para el estrés, ya que no sólo calma el cuerpo sino que también lo alcaliniza.

Una de las cosas más sencillas que puedes hacer por tu salud es tener un programa de ejercicio físico. La principal diferencia entre los que se mantienen bien sobre los cincuenta y los que no, es el cuidado que ponen en su estado físico. Tu programa de ejercicio físico no tiene que ser de competencia, sólo debe producir un aumento saludable en tu ritmo cardíaco y hacer que los músculos se ejerciten. Algo tan simple como caminar es suficiente. El torrente sanguíneo puede ser un pozo séptico o una fuente de vida. Si es

un pozo séptico, te estás muriendo por tu propia basura. Si es una fuente de vida, estás viviendo tu propio despertar de conciencia. La clave radica en hacer circular el torrente sanguíneo moviendo el cuerpo.

Los nutrientes llegan a las células a través de la sangre, por eso, un factor clave en este proceso es mantener la sangre oxigenada. Cuando recibe los nutrientes, la célula es estimulada y vibra. Y al vibrar se va sanando. A medida que vibra y se sana, atrae hacia sí nuevas vibraciones y su salud se restituye; acto seguido, la célula se divide y crea otra célula, y se divide nuevamente, y vuelve a dividirse. Y eres tú quien está estimulando la célula. El ejercicio proporciona más oxígeno a los pulmones y cuando el cuerpo recibe más oxígeno, la sangre se purifica y está en mejores condiciones para transportar de una manera eficiente los nutrientes a las células.

*Se supone que debes moverte y, por eso, una manera eficaz de lidiar con el estrés y el enojo es mover el cuerpo—caminar, trotar, correr o hacer flexiones—con el fin de poner la energía en movimiento.*

El nivel celular se energetiza gracias a una sangre purificada y al oxígeno sin contaminar. Ésto es lo que aporta vida y vitalidad. Cuando sucede lo contrario, nos ponemos lentos, letárgicos y comenzamos a morir. Elevamos la vibración de nuestro cuerpo al moverlo. La sangre circula cuando los músculos se estiran y se contraen, y los huesos se fortalecen. Los fluídos linfáticos que circulan por el cuerpo cumplen su trabajo de eliminar residuos de una manera más eficiente, las células reciben una cantidad mayor de oxígeno, y nuestra capacidad de utilizar los nutrientes mejora.

Haz ejercicios si quieres que tu cuerpo esté más limpio y que funcione mejor. Vale la pena el esfuerzo. Cuando logras disciplinarte internamente, el proceso externo comienza a fluir de manera natural. Así que no te ejercites sólo por el bien que le hace a tu cuerpo; ejercítate para tener más disciplina interna. Una vez que la disciplina interna se haya asentado, reducirás la cantidad que comes de una manera natural, y también notarás que empiezan a desaparecer un montón de malos hábitos. No será necesario luchar contra ellos porque ya te habrás disciplinado.

Mover el cuerpo también nos sirve para equilibrar las emociones, nos ayuda a reducir el estrés y, por lo general, a sentirnos con mayor energía positiva y entusiasmo. También aumenta nuestra capacidad de controlar a nuestra mente para que tenga pensamientos de lo que nos gustaría tener. Los ejercicios de

estiramiento son también una manera efectiva de mover el cuerpo porque desintoxican la sangre, hacen circular la linfa a través del organismo y, cuando se practica conscientemente, puede liberar patrones de conciencia limitantes.

Si bien parte de la función del sistema nervioso simpático es ponernos en movimiento, la función del sistema nervioso parasimpático es frenarnos con suavidad, además de tranquilizarnos. Así que, si tu respiración se agita a nivel del pecho por un susto o alguna situación estimulante (respuesta del sistema simpático), al respirar con el abdomen activas el sistema nervioso parasimpático, y empiezas a hacer las cosas con mayor lentitud y a entrar en un estado de relajación.

Como ya sabes lo importante que puede ser para tu salud la relajación *(véase Principio No. 4)*, entender el proceso y aprender a controlar el estrés puede ser muy beneficioso para ti, si mejoras tu comprensión de lo que sucede en tu interior, en tu cuerpo, en tu mente, en tu imaginación y en tus emociones. Si ejercitas un diálogo interno positivo, practicas la respiración consciente y mantienes en tu mente pensamientos de lo que anhelas, podrás caminar por la vida en un estado más relajado, con mayor vigor y gozando de mejor salud.

Los efectos tranquilizantes que otorga la meditación también pueden ser muy efectivos para activar el sistema nervioso parasimpático y apaciguarnos. El programa Mente-Cuerpo de Herbert Benson, de la Universidad de Harvard, fue pionero en el tratamiento de muchos trastornos relacionados con el estrés, al enseñarle a sus pacientes a meditar. Una de las posiciones más importantes del yoga es el Savasana o postura del muerto. Consiste simplemente en tenderse—tal vez algo no tan fácil de hacer—totalmente relajado.

Lo más beneficioso que puedes hacer para recuperarte de un estado sobrestresado es descansar bien y dormir lo suficiente. Ésto le ayuda al cuerpo a limpiar las toxinas acumuladas y a comenzar el proceso de restauración. Los griegos en la antigüedad tenían templos dedicados a la sanación, a los que iban las personas enfermas simplemente para descansar. De allí viene la frase "dormir el sueño de los justos".

## Menos Azúcar

**Yo comía cosas dañinas todo el tiempo: grandes cantidades de azúcar, carbohidratos y comida chatarra. Eso te pone muy irritable.**

*Avril Lavigne*

Hay tres tipos de alimentos: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Todos los alimentos caen en una o más de estas tres categorías, y muchos alimentos se componen de todos ellos, en proporciones variables. Mucha gente se pregunta en qué categoría entran los vegetales, y la respuesta sorprendente es que los vegetales son carbohidratos. Es sorprendente, porque el azúcar también es un carbohidrato. Nada puede parecer más diferente de un plato de brócoli que un tazón de azúcar, sin embargo, ambos están en la misma categoría de alimentos. Ésto se debe a que el cuerpo convierte tanto el brócoli como el azúcar en glucosa, la que luego se utiliza para satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo. Hay una gran diferencia en su sabor, en la rapidez con que se absorben en el cuerpo, en su valor nutritivo y en su contenido de fibra, pero ambos son carbohidratos, que finalmente terminan en glucosa.

*El nivel celular se energetiza gracias a una sangre purificada y al oxígeno sin contaminar. Ésto es lo que aporta vida y vitalidad. Cuando sucede lo contrario, nos ponemos lentos, letárgicos y comenzamos a morir. Elevamos la vibración de nuestro cuerpo al moverlo.*

Dentro de la categoría de los carbohidratos hay carbohidratos simples y carbohidratos compuestos en los alimentos. Los carbohidratos simples son los azúcares y el harina blanca, es decir, la mayoría de los postres preparados. Por lo general, estos alimentos tienen poco valor nutritivo aunque poseen un alto nivel de calorías y se digieren rápidamente, haciendo que el nivel de azúcar en la sangre suba. A esta subida generalmente le sigue una rápida caída del azúcar en la sangre, causando una disminución en nuestro nivel de energía. Por eso es que los alimentos con carbohidratos simples, a pesar de que por lo general son tan tentadores y deliciosos, realmente no satisfacen nuestro apetito y generan, al poco rato de haberlos comido, unas ganas imperiosas de más azúcar.

Los carbohidratos compuestos, por el contrario, tienden a ser mucho más nutritivos. Entre estos últimos se cuentan las legumbres,

los cereales integrales, las verduras y la mayoría de las frutas, alimentos que están llenos de fibras, antioxidantes, vitaminas, y minerales. Los carbohidratos compuestos llenan más en relación con las calorías que aportan, y la sensación de estar satisfecho se prolonga durante más tiempo que con los carbohidratos simples.

Para mantenernos sanos necesitamos que exista un equilibrio entre los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Los carbohidratos nos proporcionan energía y las proteínas crean y reparan los tejidos. El objetivo principal de las grasas es servir de sistema de almacenamiento, y como una fuente de reserva de energía para el cuerpo. Durante los períodos en que falta el alimento, las reservas de grasa en el cuerpo se activan y se descomponen para liberar energía. Las grasas también son utilizadas en la producción de algunos esteroides y algunas hormonas que ayudan a regular el crecimiento y a mantener los tejidos del cuerpo. Al igual que los carbohidratos, no todas las grasas son iguales. Hay grasas saturadas y grasas no saturadas, y todas las variedades intermedias.

Cuando se consumen grasas dañinas, como las grasas trans, la función de las paredes de las células se ve afectada. La pared celular no es sólo una barrera de protección para la célula, sino que además está a cargo de permitir la entrada de lo que ésta necesita y la salida de lo que ya no necesita. Por lo general, las personas no tienen conciencia de que permiten la entrada de las grasas trans a su cocina por el simple hecho de calentar aceites comunes que se compran en el supermercado. Sólo unos pocos aceites, como el aceite de coco y el aceite de girasol, pueden permanecer químicamente estables a altas temperaturas. Es mejor consumir el aceite sin calentar como, por ejemplo, el aceite de oliva sin procesar para aderezar ensaladas. Otros buenos aceites que se pueden consumir son aquellos ricos en ácidos grasos Omega-3, pues ayudan a fortalecer la pared celular y a mejorar su función. Muchas personas consumen Omega-3 en el aceite de linaza, en el salmón o en el aceite de hígado de bacalao.

Las proteínas son necesarias para la creación y reparación de los tejidos del cuerpo. Producen enzimas, hormonas y otras importantes substancias que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Las proteínas regulan también muchos otros procesos del organismo, como la hidratación de la célula y el transporte de

los nutrientes, además de estar involucradas en la capacidad de contracción de los músculos.

Tiempo atrás se creía de manera generalizada que las grasas eran el culpable de la obesidad que se había propagado en la sociedad occidental. Esto dio pie a una proliferación de alimentos bajos en grasa o descremados, a los que se les agregaba azúcar y jarabe de maíz con un alto contenido de fructosa para compensar la pérdida del gusto que se producía al eliminar la grasa. Parecía ser la solución perfecta al problema de la obesidad, pero al tiempo se descubrió que la gente había empezado a engordar y a enfermarse más que antes.

Los investigadores en la actualidad culpan a los carbohidratos de la proliferación de cuerpos más macisos y mórbidos en nuestra sociedad, los que, como ya vimos, son transformados por el cuerpo en azúcar (glucosa) para producir energía. (Nota: El debate sobre si las grasas o los carbohidratos son responsables de la tendencia a la obesidad que ha proliferado en nuestra sociedad sigue en pie. ¿La respuesta? Depende de la persona).

Esto nos lleva de regreso a la taza de azúcar y al plato de brócoli. El consumo de azúcar, un carbohidrato simple, afecta instantáneamente nuestros niveles de azúcar en la sangre porque ya está químicamente descompuesta y carece de filtros, como la fibra por ejemplo, para demorar su absorción. Cuando comes brócoli, que es un carbohidrato complejo, tu cuerpo tarda un par de horas en recibir los efectos, pues necesita tiempo para que la celulosa y las fibras digeribles y las no digeribles se procesen y metabolicen. Además, contiene muchísimos más minerales y vitaminas que se deben absorber en comparación con las que hay en el azúcar refinada, que no tiene prácticamente ninguna.

Cada una de nuestras células tiene varias zonas receptoras. El receptor actúa como una antena, ya que es un medio para que la célula reciba las comunicaciones de otras partes del cuerpo. A nuestro organismo le interesa extraer la glucosa de la sangre y ponerla en las células para que éstas puedan utilizarla de energía.

Una buena analogía sería un automóvil, es decir, el hecho de tener gasolina en el estanque no lo hace moverse. Es necesario inyectar

la gasolina en los cilindros, y ésta, al quemarse, pone al automóvil en movimiento. En síntesis, los nutrientes de la sangre tienen que pasar a las células para que ellas los puedan utilizar y producir energía.

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas cuando el azúcar entra al torrente sanguíneo. La insulina se acopla con el receptor de la célula, el que acto seguido le indica a la célula que abra las compuertas para que la glucosa pueda entrar. Dentro del estilo de vida moderno que llevamos, en donde el azúcar abunda en altas concentraciones y cantidades en nuestra dieta, las personas están acostumbradas a comer una cena opípara, que rematan con un postre almibarado, para luego sentarse frente a un computador, o en el sofá a ver televisión por el resto de la noche. En este tipo de "actividades" se consume algo de energía, pero muy poca en relación con la alta cantidad de calorías que se colocaron en el cuerpo en forma de azúcares.

*Cuando se consumen grasas dañinas, como las grasas trans, la función de las paredes de las células se ve afectada. La pared celular no es sólo una barrera de protección para la célula, sino que además está a cargo de permitir la entrada de lo que ésta necesita y la salida de lo que ya no necesita.*

Como el cuerpo tiene que hacer algo con ese excedente de azúcar no utilizada, lo almacena. Aquí es donde empiezan a actuar las células grasas, pues toman el azúcar y lo convierten en grasa, ésto es parte del mecanismo de supervivencia del organismo. El azúcar queda almacenada o para más adelante, cuando hay falta energía y no hay comida disponible.

Cuando la glucosa de la sangre se ha consumido, la insulina abandona el receptor de la célula. Ésto le comunica a la célula grasa que, cuando necesite más energía en alguna parte del cuerpo, podrá utilizar la grasa de reserva. Las células grasas convierten la grasa almacenada en ácidos grasos libres, los que son liberados de la célula hacia el torrente sanguíneo poniéndose a disposición de las células que los necesiten. Se trata de un mecanismo maravilloso que lamentablemente ha comenzado a dejar de funcionar, ya que por el estilo de vida que llevamos en la actualidad, contamos con un montón de carbohidratos de inmediato, y como hacemos menos ejercicio, el azúcar almacenada es enorme en relación con la que se libera.

Veamos un hipotético ejemplo típico de una dieta diaria. Comienza con cereales para el desayuno, una opción alta en carbohidratos. Los cereales hacen que el nivel de azúcar en la sangre suba rápidamente (envión), seguido inmediatamente por

un aumento de la insulina que se libera para extraer el azúcar de la sangre y llevarla a las células. (Para mantener la salud del cuerpo es imprescindible que el cuerpo extraiga la glucosa de la sangre lo más rápidamente posible).

En el transcurso de las próximas una a dos horas, después del desayuno, el nivel de azúcar en la sangre cae con bastante rapidez. Los niveles de insulina también descienden, pero a un ritmo mucho más lento que el del azúcar, ocasionando que tengamos bajos niveles de azúcar en la sangre pero altos niveles de insulina.

Si agregamos una taza de café y una rosquilla, o algún otro alimento de alto contenido en carbohidratos, el azúcar en la sangre se dispara nuevamente, elevando a su vez los niveles de insulina. En ese momento tenemos altos los niveles de azúcar y de insulina en el torrente sanguíneo. Y ésto se repite durante todo el día para tratar de manejar nuestros niveles de energía. Observa cómo el azúcar sube y baja, mientras que la insulina se mantiene alta.

A lo que nos referimos cuando hablamos de altos niveles de insulina es al hecho de que la hormona de la insulina sigue acoplada al receptor de la célula, evitando que ésta convierta las grasas en ácidos grasos libres y los libere en el torrente sanguíneo. Y de ahí que la grasa se acumule en la célula, lo que explica la teoría actual de las dietas alimenticias, que dice que los carbohidratos son los principales responsables de la obesidad y no las grasas, es decir, que el azúcar es el culpable y no las grasas.

Este ciclo produce una subida súbita de energía, seguida por un abrupto estado de fatiga. La diabetes es una afección que se caracteriza por la alta cantidad de glucosa en la sangre. Las causas van desde que el cuerpo no produzca suficiente insulina, que no produzca nada de insulina, o que las células no respondan adecuadamente a la insulina que el páncreas secreta. Ésto explica la acumulación excesiva de glucosa en la sangre, la que, en su momento, es expulsada del cuerpo a través de la orina. En consecuencia, a pesar de que la sangre contenga altos niveles de glucosa, las células no reciben la energía que requieren para su crecimiento.

Un páncreas sano ajusta la producción de insulina en base a los niveles de glucosa. Pero si tienes diabetes, este proceso se

malogra y los niveles de azúcar en la sangre suben demasiado. Las personas con Diabetes Tipo I son absolutamente incapaces de producir insulina. Las personas con Diabetes Tipo II pueden producir insulina, pero sus células no responden a la misma. En ambos casos, la glucosa no puede llegar a la célula, y los niveles de glucosa en la sangre se elevan. Con el paso del tiempo, estos altos niveles de glucosa pueden causar complicaciones serias.

La prediabetes se produce cuando las células del cuerpo empiezan a volverse resistentes a la insulina, o cuando el páncreas no produce toda la insulina que se requiere. Los niveles de glucosa en la sangre se elevan por sobre la normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar una diabetes. El diagnóstico de prediabetes es una señal de advertencia de que podría desarrollarse una diabetes en el futuro. Afortunadamente, si cambias tu estilo de vida, puedes evitar que se desarrolle una Diabetes Tipo II perdiendo peso, alimentándote mejor, haciendo más ejercicio y descansando y durmiendo lo necesario.

Para demostrar cuán frecuente se encuentra presente el azúcar en nuestra alimentación, tómate un momento para entender el significado de algunas palabras que se relacionan con ella y que abundan en nuestro vocabulario: el prefijo "gli" significa "azúcar", y el sufijo "emia" significa "en la sangre". De ahí que glicemia significa "azúcar en la sangre". El prefijo "hipo" significa "bajo " e "híper", "por encima o mayor que", por lo que hipoglicemia es una condición crónica en que el nivel de azúcar en la sangre es bajo. El sufijo "osa" también significa "azúcar", así que la lactosa que se encuentra en la leche significa "azúcar de la leche."

Corroborando todo lo que hemos dicho en este capítulo, poco tiempo atrás los científicos desarrollaron un "Índice Glicémico", con el fin de calibrar cuáles alimentos hacían subir más los niveles de azúcar en la sangre. Algunas dietas especializadas incorporan únicamente alimentos de bajo índice glicémico para regular el azúcar en la sangre.

Otra condición que es producto de un nivel elevado de azúcar en la sangre es la glicación. En pocas palabras, la glicación es el término científico que describe lo que ocurre cuando los azúcares, como la fructosa o la glucosa, se combinan con las

proteínas o con las moléculas de los lípidos. Más simple aún, la glicación es la técnica que los panaderos y los cocineros llaman dorar o caramelizar. Si bien las patatas fritas crocantes y las carnes a la parrilla pueden ser deliciosas, sus efectos sobre la salud son cuestionables. Cuando doramos o caramelizamos un alimento estamos glicándolo. Esta caramelización nos sucede de hecho a nosotros en el cuerpo a medida que envejecemos. Desde la perspectiva del "anti-envejecimiento", ésto no es saludable. En un entorno donde el contenido de azúcar es alto, nuestras células se recubren de azúcar y, en lugar de estar en su estado sano y resbaladizo, que las capacita para moverse entre sí con libertad y facilidad, comienzan a pegarse unas con otras, haciéndose menos eficientes y causando una ruptura en los tejidos, más algunos otros problemas de salud.

*Si luchas con un estado de fatiga crónico, una explicación es que te lo estés auto-induciendo en virtud de lo que acabamos de explicar, o sea, que el azúcar esté aumentando los niveles de glucosa en la sangre tan rápidamente, que el cuerpo tenga que responder secretando grandes cantidades de insulina.*

A muchos de nuestros alimentos se les anade azúcar específicamente para resaltar un efecto dorado. Los productos terminados llamados de Glicación Avanzada o AGE (en sus siglas en inglés, que quieren decir "envejecer") se forman cuando los azúcares se cocinan con proteínas y grasas. Es bien sabido que cuando ellos son absorbidos por el cuerpo, los compuestos AGE producen inflamación y enfermedades. Los AGE han sido relacionados con muchas enfermedades crónicas asociadas a la vejez, tales como la Diabetes Tipo II, las enfermedades cardiovasculares, el Alzheimer, el cáncer, las neuropatías, y muchas más.

También es conveniente que te familiarices con los llamados radicales libres. Los radicales libres son moléculas altamente inestables que interactúan rápida y agresivamente contra otras moléculas de nuestro cuerpo creando células anormales. El estrés oxidativo se produce cuando el suministro de antioxidantes del organismo es insuficiente para manejar y neutralizar los diferentes tipos de radicales libres. El resultado es daño a nivel celular, que podría producir mutaciones celulares, desintegración del tejido, inflamación y compromiso del sistema inmunológico.

Se estima que las proteínas glicadas generan cincuenta veces más radicales libres que las proteínas no glicadas. Tal vez ahora empieces a entender por qué muchos médicos afirman que nuestro cuerpo no fue hecho para procesar los azúcares simples que abundan en nuestra dieta. Afortunadamente existen ciertos

nutrientes que pueden servir de inhibidores de la glicación, entre los que han demostrado resultados prometedores se cuentan la canela, la pimienta negra, el jengibre, el comino y el té verde.

Los científicos también han descubierto que el ácido alfa lipoico puede frenar al proceso de glicación. Además, se ha descubierto que la acetilcisteína retarda el proceso de glicación, y que los pigmentos flavonoides que se encuentran en frutas, verduras y granos enteros reducen la glicalización de la hemoglobina, que es la proteína responsable del transporte del oxígeno en la sangre. Como todo esto está todavía en proceso de investigación, si encuentras algo que consideres útil para tu propia salud es conveniente que lo consultes previamente con tu médico.

A pesar de que la glicación, los AGE y los radicales libres parecieran estar entre los principales factores que desencadenan muchas de nuestras enfermedades relacionadas con el envejecimiento, podemos evitar ser víctima de dichos procesos. Realmente es una elección que depende de nosotros. Si has tenido la experiencia de ver a alguien sufriendo en sus últimos años de vida de alguno de los problemas de salud que acabamos de mencionar, y a ti te gustaría que tu experiencia fuera distinta, esa posibilidad está en tus manos. Sin embargo, no se trata de tomar una decisión que dure un día. Es necesario comprometerse con un cambio de estilo de vida. El cambio consiste en reemplazar los azúcares simples y las frituras (glicados) por alimentos sanos y nutritivos. Aunque circunstancialmente uno pueda verse tentado por la conveniencia de la comida rápida, en la actualidad contamos con una gran variedad de alimentos orgánicos frescos y complementos alimenticios de buena calidad, los que combinados con un buen descanso y ejercicio son las herramientas que necesitamos para vivir una vida larga y saludable.

Como se explica en el capítulo anterior, el cortisol también juega un rol importante en todo esto. El nivel de cortisol que controla el azúcar en la sangre debe mantenerse bajo por la noche. Las glándulas suprarrenales producen el cortisol. Si las glándulas suprarrenales funcionan mal por efectos de un estrés constante, el resultado es que pierden su capacidad de organizar sin contratiempos el transporte celular de la insulina y de la glucosa a través del cuerpo, con sus consecuencias de depresión y ansiedad,

entre otros. Los niveles de azúcar demasiado altos en la sangre causan repentinas subidas de cortisol que trata de mantener el azúcar y la insulina bajo control. Las subidas súbitas de cortisol son como pequeños chorros de adrenalina y cafeína, muy contraproducentes si se desea un buen descanso en la noche.

Además de la función de crear y reparar los tejidos, las proteínas juegan también un rol de vital importancia en lo que respecta a la regulación del azúcar en la sangre. Reduciendo la ingesta de carbohidratos simples, tales como el azúcar y el harina refinadas, y sustituyéndolos por carbohidratos complejos, como los vegetales, y añadiendo más proteínas a la mezcla, como huevos, frutos secos, carne, pescado, etc., el azúcar en la sangre no tiene tanta propensión a dispararse súbitamente, con lo que logramos un nivel más bajo y estable de azúcar en la sangre y, por ende, un nivel más bajo de insulina. Cuando el nivel de insulina es menor, los ácidos grasos libres de la grasa de las células pueden ser liberados al torrente sanguíneo, y el cuerpo es capaz de funcionar mejor.

Ten en cuenta que existen sustancias naturales que son estabilizadores del azúcar en la sangre, como la canela, la pimienta negra, el aceite de coco y todos los alimentos con alto contenido de fibra, los que enlentecen el metabolismo del azúcar hacia el torrente sanguíneo.

No es muy práctico y tampoco deseable eliminar todo el azúcar de tu dieta. Sin embargo, es ciertamente posible para la mayoría de nosotros reducir la cantidad de azúcar que consumimos. Considera que en algunas estadísticas, el estadounidense promedio consume alrededor de veinticuatro cucharaditas de azúcar al día. Así que, es recomendable que, como primera medida y fácil de realizar, reduzcas los azúcares simples en tu dieta. Probablemente no sea de vida o muerte que comas todo el pan, la pasta y el pastel que acostumbras. Pero, sin duda, ayudarás a tus células a funcionar con mayor eficacia y, por lo tanto, a estar en mejores condiciones de salud si reduces el exceso de estos carbohidratos refinados.

Junto con lo anterior, haz lo posible por reducir los alimentos cargados de AGE, reduciendo a un mínimo en tu dieta los alimentos dorados o asados/fritos, tales como las carnes bien asadas, los huevos fritos y, particularmente, los alimentos fritos en aceites recalentados. Puedes evitar los AGE al hervir, escalfar, cocinar al

vapor u hornear los alimentos, y así impedir la formación de AGE. Se ha comprobado que los mismos alimentos preparados en agua como medio de cocción en lugar de aceite o sobre una parrilla, reducen estos compuestos que provocan el envejecimiento en gran medida. Si antes de ir a la cama comes grandes cantidades de carbohidratos, durante la noche almacenarás grasa con altos niveles de insulina, en vez de liberar los ácidos grasos libres.

*Reduciendo la ingesta de carbohidratos simples, tales como el azúcar y el harina refinadas, y sustituyéndolos por carbohidratos complejos, como los vegetales, y añadiendo más proteínas a la mezcla, como huevos, frutos secos, carne, pescado, etc., el azúcar en la sangre no tiene tanta propensión a dispararse súbitamente, con lo que logramos un nivel más bajo y estable de azúcar en la sangre y, por ende, un nivel más bajo de insulina.*

Toda esta información coincide en que una de las mejores maneras de luchar contra la obesidad y la aparición de la diabetes es consumir menos azúcar y mover más nuestro cuerpo. ¿Estás dispuesto a hacer los cambios que te harán más saludable? Si dices que sí, ¿qué cambios pequeños podrías hacer en los que perseveraras en el tiempo?

## Menos Ácido

El terreno lo es todo.

*Claude Bernard*

Bernard tenía razón, los gérmenes no tienen ninguna importancia, el medio de cultivo (el medio interno) lo es todo.

*Luis Pasteur (en su lecho de muerte)*

El problema más común en el equilibrio ácido/alcalino es un nivel de acidez alto. Cuando las reservas minerales del cuerpo se agotan, el cuerpo "pide prestado" minerales de cualquier fuente que pueda. Generalmente esto implica que los minerales sean sacados de los huesos y de los órganos vitales. Con el tiempo, órganos y músculos se debilitan.

*Dr. David Murphy*

Si es cierto que vivimos y morimos a nivel celular, ¿cómo podríamos crear un ambiente en nuestro cuerpo en donde nuestras células pudieran prosperar y regenerarse? La respuesta es polifacética, pero uno de los aspectos más críticos es el equilibrio ácido/alcalino del cuerpo. Hay múltiples y variadas opiniones sobre este tema, pero hay tendencias generales que son claras, y a ellas les puedes sacar partido.

Todos hemos escuchado alguna vez decir que todo debe hacerse con moderación y, de hecho, éste es un buen consejo cuando se trata de nuestro organismo. La razón de que cualquier cosa que se haga con exageración tiene un efecto contraproducente en el cuerpo se debe a la tendencia natural del cuerpo a tener una buena salud, y a mantener su equilibrio para lograr la hemostasis. La hemostasis es un mecanismo de equilibrio y estabilidad que el

cuerpo se esfuerza por mantener para que los sistemas del cuerpo puedan funcionar de manera óptima. No existe un ejemplo más obvio de la hemostasis que el equilibrio ácido/alcalino en el organismo. Esencialmente, los sistemas del cuerpo funcionan mejor en un ambiente ligeramente alcalino.

Podemos medir si algo es ácido o alcalino por su valor "pH" (pH es la sigla para potencial de hidrógeno). Se considera que una sustancia tiene un pH neutro cuando muestra una lectura de 7 de pH. Ése es el nivel que tiene el agua natural pura. Una lectura por debajo de 7 indica que la sustancia es ácida; una lectura superior a 7 de pH indica que la substancia es alcalina. La sangre, por ejemplo, es levemente alcalina, y nuestras células también.

Siendo que un ambiente ligeramente alcalino es mucho más saludable para el organismo, el estilo de vida que practicamos a diario nos lleva a crear un medio ambiente ácido, no sólo producto de los alimentos que comemos, sino también de nuestros pensamientos, de nuestra reactividad emocional y de nuestros malos hábitos de respiración.

Cuando pensamos en la palabra ácido, generalmente pensamos en corrosión. Si le echamos ácido a algo, por lo general se inicia un proceso de desgaste. Es lo mismo con el cuerpo; si el tejido celular está demasiado ácido por un período de tiempo prolongado, éste empieza a mostrar desgaste y deterioro prematuro.

Tal vez sea divertido cuando somos jóvenes que nuestros malos hábitos no tengan consecuencias graves, pero a medida que envejecemos la edad empieza a pasarnos la cuenta. Un buen ejemplo de ésto es la comida chatarra. Es fácil deducir que el consumo de comida chatarra es perjudicial para la salud, simplemente observando cómo la población de muchos países, como la estadounidense, por ejemplo, que adopta una dieta de comida chatarra, al poco tiempo presenta problemas de salud tales como enfermedades cardíacas y obesidad.

Cuando comemos una hamburguesa con queso, papas fritas y una gaseosa estamos inundando nuestro cuerpo de acidez, porque esos alimentos en particular generan mucho ácido. El organismo, siendo un mecanismo extraordinario, está permanentemente

ocupado de lograr la hemostasis y, por lo tanto, necesita equilibrar esta afluencia de ácido tan pronto alcanza el torrente sanguíneo. Es vital que la reacción sea inmediata pues la sangre tiene un rango estrecho de pH (entre 7.35 y 7.45) con el cual puede funcionar adecuadamente. Si la sangre se acidifica y alcanza un pH 6.9, la persona puede caer en coma.

Para equilibrar el nivel de ácido que entra al sistema, el cuerpo tiene incorporado un sistema de amortiguación en la sangre. Este sistema de amortiguación se asienta en dos órganos fundamentales que se dedican a ajustar el pH del cuerpo momento a momento: los pulmones y los riñones. Los pulmones lo hacen eliminando dióxido de carbono y los riñones eliminando ácidos diversos.

Los huesos también contienen minerales alcalinizantes. De hecho, el ochenta y cinco por ciento de la capacidad amortiguadora del ácido en nuestro organismo está contenida en el carbonato de calcio de los huesos. Idealmente, para preservar nuestra masa ósea, es conveniente que controlemos nuestro pH con una dieta balanceada, manejando nuestro nivel de estrés y permitiendo que los pulmones y los riñones realicen bien su trabajo. En caso contrario, cuando nuestro organismo se acidifique, el cuerpo echará mano a los minerales de los huesos, como el carbonato de calcio, el sodio, el magnesio y el potasio. Dichos minerales poseen una carga eléctrica y se conocen como electrolitos. Los mismos tienen una participación muy activa en la mantención del equilibrio ácido/alcalino del cuerpo. Cuando la condición ácida en el cuerpo se prolonga en el tiempo, el organismo empieza a recurrir cada vez más a los minerales de los huesos, y se sospecha que ésta sea una de las causas de la osteoporosis.

Cuando colocamos alimentos en nuestra boca, nuestra saliva se pone ligeramente ácida para descomponer los almidones. Sin embargo, el ácido de nuestra boca no es suficiente como para penetrar en la carne, por lo que ésta se digiere en el estómago con ácido clorhídrico. El lugar que debe ser ácido en nuestro organismo es el estómago. Sin embargo, a medida que vamos envejeciendo, tendemos a no producir todo el ácido necesario para digerir las proteínas y liquidar las indeseadas bacterias. Nuestra capacidad de absorber nutrientes se reduce cuando

disminuye el ácido para digerir el alimento en el estómago. Cada vez que sentimos ardor en el estómago y tomamos un antiácido, lo que realmente estamos haciendo es neutralizar el ácido en el estómago y comprometiendo su función.

Para que el ácido clorhídrico no entre en contacto con la superficie de los tejidos de los intestinos cuando los alimentos bajan por el tubo digestivo hasta el intestino delgado, la vesícula biliar produce bilis y el páncreas bicarbonato para contrarrestar el ácido. Estas sustancias alcalinizan y digieren los alimentos, y ayudan a su asimilación. (Cuando los alimentos están a unos pocos centímetros del intestino delgado han recuperado su pH neutro). Además, los pulmones entregan oxígeno y emiten dióxido de carbono, siendo éste otro proceso de alcalinización. Los riñones también actúan como amortiguadores excretando selectivamente ácidos en la orina y regulando los electrolitos cuando la sangre pasa a través de ellos.

*Siendo que un ambiente ligeramente alcalino es mucho más saludable para el organismo, el estilo de vida que practicamos a diario nos lleva a crear un medio ambiente ácido, no sólo producto de los alimentos que comemos, sino también de nuestros pensamientos, de nuestra reactividad emocional y de nuestros malos hábitos de respiración.*

Hay maneras de medir el equilibrio ácido/alcalino en el organismo. La acidez que excretan los riñones se puede medir con una tira reactiva para medir pH que se coloca en el chorro de la orina. Esta tira reactiva, que se puede comprar en cualquier farmacia, cambia de color y, según el color que tome indicará el nivel de pH en la orina. El pH de la saliva también se puede medir con la misma técnica, colocando esta vez la tira reactiva de pH en la boca. Sin embargo, el pH más crítico es el de la sangre, y para medirlo se requiere de una prueba más sofisticada que se realiza en un laboratorio clínico.

¿Cuáles son las consecuencias más comunes de un cuerpo demasiado ácido? Por un lado, una tendencia a resfriarse. La acidez estomacal es otro de los efectos. Uno de los remedios de venta libre más comunes para el ardor de estómago es el Alka-Seltzer, compuesto principalmente de bicarbonato de sodio. Durante años he recomendado una combinación simple de bicarbonato de sodio y crema de tártaro, que se puede tomar disolviendo hasta una cucharadita de cada ingrediente en un vaso con agua, y puede ser de gran ayuda al organismo para que recupere su equilibrio ácido/alcalino. También puede servir para eliminar del cuerpo la radiación del medio ambiente (que se encuentra en

concentraciones más altas después de una tormenta), aliviando así los síntomas del resfriado.

Otra cosa que hace subir acidez del organismo es el exceso de azúcar en el cuerpo por la ingesta de carbohidratos simples, especialmente de jarabe de maíz con alto contenido de fructosa que, entre otras cosas, aumenta el ácido úrico. Muchas personas se resfrían en las vacaciones pues comen más pasteles, dulces y postres que lo habitual, además de las tensiones que normalmente genera visitar a los familiares, o viajar largas distancias para verlos.

El cuerpo también provoca una condición ácida cuando combate alergias. Es importante observar si ciertos alimentos te producen reacciones adversas para que evites consumirlos. Muchas veces es necesario llevar un control de lo que comes en un cuaderno, a fin de que tomes mayor conciencia de aquellos alimentos que te caen bien y de los que te hacen sentir mal. Si el sistema inmunológico está ocupado en combatir una alergia a un alimento que has puesto en tu organismo, tiene menos disponibilidad y energía para combatir una invasión de bacterias y virus desde el exterior, produciendo una reacción inflamatoria en el cuerpo y contribuyendo a la generación de un ambiente interno ácido.

Otros síntomas de que el nivel acídico del cuerpo está alto son las molestias y dolores a las articulaciones. Si te despiertas por la mañana con las articulaciones rígidas, o tienes dolor de espalda, eso puede ser señal de que tu organismo está demasiado ácido. (Las causas podrían ser otras, sin embargo, como que necesites hidratar tu cuerpo, así que asegúrate de consultarlo con tu médico). Un medio ambiente ácido en el cuerpo comienza a deteriorar los tejidos. La medicina actual ha comprobado que cuando la sangre se acidifica demasiado, el entorno puede ser propicio para la aparición del cáncer.

Si es verdad que el cáncer no puede proliferar en un medio ambiente alcalino, y que la regeneración y la reconstitución de las células se da en un ambiente alcalino, es evidente que sería bueno averiguar cómo alcalinizar nuestro cuerpo. Podemos empezar con la respiración, pues los pulmones juegan un papel fundamental por ser el oxígeno un agente alcalinizante. De hecho, los pulmones realizan probablemente del cincuenta al setenta por

ciento de nuestros procesos de alcalinización. Cuando inhalamos, respiramos oxígeno alcalinizante, y cuando exhalamos, liberamos dióxido de carbono ácido. Ésto no quiere decir que el dióxido de carbono sea totalmente perjudicial; de hecho, es esencial para el funcionamiento del cuerpo. Pero si la acidez de nuestro organismo está demasiado alta, podemos ayudar a restaurar su equilibrio respirando hondo, de preferencia en un ambiente rico en oxígeno.

*Otra cosa que hace subir acidez del organismo es el exceso de azúcar en el cuerpo por la ingesta de carbohidratos simples, especialmente de jarabe de maíz con alto contenido de fructosa que, entre otras cosas, aumenta el ácido úrico.*

Como ya explicamos, la respuesta al estrés crea una reacción ácido-tóxica en el cuerpo, por lo tanto, si podemos activar nuestro sistema nervioso parasimpático a través del proceso de la respiración diafragmática, tendremos una predisposición a ponernos más alcalinos cuanto más nos relajemos. La meditación, los ejercicios espirituales, la respiración profunda y la relajación son herramientas que crean un terreno (medio ambiente interno) saludable y ligeramente alcalino, en el que las células pueden crecer y regenerarse.

La nutrición, como siempre, es también muy importante. Hay alimentos alcalinizantes y alimentos acidificantes. Puesto que hay tantos puntos de vista sobre esto, es mejor que lo investigues tú mismo en la Internet o que consultes con tu médico. Pero es justo decir que los vegetales, en particular los de hoja verde, tienen un efecto alcalinizante sobre el cuerpo. Lo mismo que los alimentos que tienen un alto contenido de minerales como el potasio, el calcio o el sodio.

Vuelvo a hacer hincapié en esto: ¡respira! El oxígeno es necesario para la vida. Se puede vivir cuarenta días sin alimentos y diez días sin agua, pero sólo se puede vivir cuatro minutos sin aire.

Las células tienen la capacidad de regenerarse y de reproducir copias exactas de sí mismas una infinidad de veces sin deteriorarse. Hay cierta veracidad en la cita "El terreno lo es todo", ya que siempre es el medio ambiente que creamos en nuestro cuerpo (no sólo a nivel físico, sino también lo que hacemos con nuestra mente y nuestras emociones) el principal factor que determina nuestra longevidad. Una dieta inadecuada así como la contaminación son factores degenerativos, pero los pensamientos y las emociones negativas también juegan un rol importante en el nivel ácido del cuerpo.

Esencialmente, el envejecimiento y desgaste de nuestro cuerpo se reduce a ese terreno interno en que vive cada uno de nosotros. Creamos un medio ambiente interno ácido con el estilo de vida que llevamos, los alimentos que comemos, las toxinas que no eliminamos, las imágenes negativas con las que nos obsesionamos, la constante crítica, etc. Afortunadamente, también tenemos la alternativa de elegir crear un medio ambiente interno ligeramente alcalino. La inflamación asintomática, en combinación con un ambiente interior ácido, contribuyen a la aceleración del envejecimiento y a la aparición de enfermedades crónicas.

*Si es verdad que el cáncer no puede proliferar en un medio ambiente alcalino, y que la regeneración y la reconstitución de las células se da en un ambiente alcalino, es evidente que sería bueno averiguar cómo alcalinizar nuestro cuerpo.*

Un médico amigo que trabaja en Los Ángeles me dijo que, en sus treinta años de profesión médica, había visto sólo a dos pacientes con un medio interno saludable al medirles el pH. Uno de ellos había pasado dos semanas en Hawái, otras dos en Tahití, y había hecho ejercicio y descansado mucho en ambos lugares ricos en oxígeno. El otro era un profesor de yoga especializado en Pranayama, rama del yoga que se centra en la respiración. Dichos ejemplos son, sin duda, un testimonio de los efectos alcalinizantes de una buena respiración y de incoporar oxígeno a nuestro organismo.

Muchas de las técnicas que proponemos en este libro cumplen con el propósito de alcalinizar el cuerpo; por ejemplo, las técnicas del perdón y de la meditación. Aunque específicamente no se ha investigado sobre este particular, hay bastante evidencia casuística de que la gratitud es alcalinizante, y que también lo es la risa.

No es casualidad que se diga que "la risa es la mejor medicina", y que la palabra humor comience con "HU", (Véase página 188 ). Así que, para alcalinizarnos más: ¡HU-mor! Un viejo proverbio irlandés dice: "Una buena carcajada y un sueño reponedor son las mejores curas en el libro del médico".

Nos ponemos tan serios cuando se trata de la salud y la enfermedad, siendo que, a menudo, la sanación puede hallarse en la risa. No te olvides de amarte y de reírte de ti mismo. En medio del estado más terrible, desgarrador e insidioso que puedas estar viviendo, ríete. Es cuando más lo necesitas. Hay que encontrar algo que contrarreste la desagradable situación que has conjurado, y la risa es un buen punto de partida para equilibrarla.

*Las células tienen la capacidad de regenerarse y de reproducir copias exactas de sí mismas una infinidad de veces sin deteriorarse.*

Si no tienes ganas de reírte, ése es el momento ideal para hacerlo. A través de la risa puedes liberarte del peso de tu pasado. Incluso en tu vida cotidiana, te liberas en el momento en que puedes reírte en lugar de ofenderte por las cosas que la gente diga o haga, y la situación deja de afectarte.

En el transcurso del día, dedícate a dejar ir todo lo que no represente la paz que quieres alcanzar. Ríete, diviértete, respira y disfruta. El humor y la risa le hacen bien al sistema inmunológico, y ayudan a alcalinizar el organismo.

# Causas y Curas
# de las Enfermeades

He titulado este capítulo *(Causas y Curas de las Enfermedades)* respondiendo a la preocupación generalizada en todos nosotros de saber por qué nos enfermamos. En este capítulo describo las causas de las enfermedades y dolencias que yo he encontrado, pero más importante, también explico las curas que he descubierto para las mismas. La cura indefectiblemente se halla a nivel espiritual. Es muy posible que en el proceso de sanarnos espiritualmente debamos consultar con médicos, o someternos a terapia con especialistas en el ámbito de la psicología. Si puedes captar la esencia de lo que presento a continuación, es posible que entiendas mejor lo que te ha molestado en tu vida y sepas cómo cambiarlo. No se trata de exigirle a los demás que cambien. En mi trabajo, toda la responsabilidad en tu vida apunta hacia ti.

Nosotros en su mayoría le hemos entregado el control de nuestra vida a otras personas. Le hemos cedido la responsabilidad de nuestra vida a cónyuges, médicos, instituciones educacionales, autoridades gubernamentales, etc. De hecho, le entregaremos el poder a cualquiera que creamos poseedor de mayor conocimiento y experiencia que nosotros.

La mayoría de nuestras enfermedades tienen su origen en nuestras emociones. Todos los seres humanos tienen emociones, y lo qué nosotros hagamos con ellas equivale a hacernos cargo de nuestra vida. Dejar que las emociones nos manejen equivale a dejar que la vida se haga cargo de nosotros. A nadie le gusta desempeñar el rol de la víctima; en esta sección espero liberarte de tu conciencia de víctima. Por cada pretexto que uses para sentirte víctima de algo, en este capítulo desarrollo un enfoque alternativo que te permitirá cambiarlo.

El funcionamiento del cuerpo es tremendamente complejo y, si no eres científico o médico, el mismo puede llegar a abrumarte. Pero como hemos visto, todo es energía, por lo tanto, desde un punto de vista energético podemos lidiar de una manera mucho más eficaz y práctica con el cuerpo si comprendemos que, como seres de energía, nos estamos ya sea expandiendo y contrayendo. En términos de crecimiento, en esto hay un elemento que le sirve a la salud, pero también otro que la perjudica, y que se manifiesta cuando nos estancamos en un estado de contracción. En ese estado de estancamiento penetra la enfermedad.

Pero ésto tiene un lado muy positivo que es que cuando *tomamos conciencia* de que estamos estancados, podemos decidir expandirnos recuperando así nuestra salud y vitalidad. En otras palabras, la cura es inseparable de la enfermedad. Creo que todos hemos escuchado que la cura para la picadura de la ortiga es el llantén, el que siempre crece cerca de la ortiga. Sin embargo, lo que es poco conocido es que el antídoto verdadero se encuentra dentro del tallo de la ortiga misma. Esta imagen es la metáfora que queremos transmitir, porque mientras buscamos la "cura" para las dolencias fuera de nosotros, la verdadera cura se encuentra en el interior de cada uno.

Muchas veces, apresurarse en conseguir una cura puede no ser lo más conveniente. En ocasiones, lo mejor sería conectarse con la enfermedad, ver de qué se trata y comprender qué responsabilidad nos cabe a nosotros de su aparición. Si tomamos una píldora y los síntomas desaparecen, no significa que la situación se haya resuelto, ya que la misma podría resurgir más adelante.

Abandona la idea de que haya algo "malo" en ti cuando tengas una enfermedad, un malestar, una discapacidad física, o un conflicto a nivel mental o emocional. Sería más correcto decir que se te está presentando una oportunidad de aprendizaje y, de hecho, que estás recibiendo un regalo. Así que, en lugar de juzgarte empieza a asumir la responsabilidad de lo que originó tu mal-estar. Puedes recibir el regalo de la lección y, al aprenderla, experimentar la cura, pero únicamente si asumes la responsabilidad de su causa.

La "magia" radica en tu actitud y apertura. En muchos sentidos es necesaria una actitud implacable para examinar tus propios patrones. Se necesita gran valor para ver el rostro de Dios, pero el primer paso es ver tu propio "rostro" de forma clara y amorosa, sin criticarte o contraerte.

La gran mayoría busca una cura antes de conocer las causas de una dolencia. Casi todos quieren encontrar a alguien que los componga o que les de una píldora mágica. Sin embargo, por lo general la solución se encuentra si uno simplemente observa lo que está haciendo, en vez de tener que hacer algo adicional. Las curas que buscamos suelen convertirse en la forma con que negamos la responsabilidad que nos cabe en las causas que generaron la

enfermedad. Si nos aprendemos a escuchar adecuadamente, tal vez descubramos que el problema mismo nos ofrece la solución que nos llevará a sanarnos.

Sinceramente espero que comprendas lo útil, educativo y sanador que puede ser que tomes tus enfermedades, malestares o incapacidades como un maestro perfecto para ti. Pero, ¿puedes tú ser un alumno perfecto? ¿Qué puedes aprender tú de una enfermedad? ¿Qué regalo te está dando dicho problema de salud?

Al analizar las causas y curas propuestas, reflexiona en lo que alguna vez dijo Albert Einstein: "No puedes resolver un problema con la misma conciencia que lo creo". En esa declaración está implícita la idea de que, si estamos haciendo algo que ya no nos sirve, es imprescindible que empecemos a hacer las cosas de una manera diferente. Nosotros, en su mayoría, hacemos lo mismo una y otra vez con la esperanza de lograr un cambio. Pero eso no cambia nada, por el contrario, es la mejor demostración de la locura.

Hay personas que dicen: "No hay nada que hacer aquí; es karmático". Es muy posible que se trate de karma (el efecto de acciones pasadas). Sin embargo, el hecho de que algo sea karmático no justifica el darse por vencido. He sido testigo de un montón de realidades kármicas que posteriormente la persona sanó colocando su energía del Alma en la situación, usándola para sanarse.

La dificultad que enfrenta la mayoría de las personas cuando sufren de una enfermedad de origen karmático—de hecho, ésto se aplica a cualquier situación karmática—es que las evidencias de que su condición es objetivamente mala son muchas. En ese sentido, decirles que piensen positivamente realmente no sirve de mucho, porque tan pronto piensan positivamente pero algo no les sale bien, retoman su patrón de pensamiento negativo de inmediato.

No obstante, es posible mantener una óptica positiva. Los antiguos metafísicos lo llamaban "plasmar", es decir, crear en la mente una imagen que represente la salud tal como queremos experimentarla. Implica que construyas en tu interior una imagen tan clara que es como si estuvieras viendo una foto en una revista.

La imagen tiene que estar definida al detalle—color, movimiento, sensación—para que una vez definida empieces a colocarla frente a ti, como si esa imagen fuera tu cuerpo y tu conciencia, y tú te mantienes integrándote a ella, hasta que dicha imagen se convierte en una realidad para ti.

De hecho, te plasmas en ese cuerpo nuevo y saludable como si fueras un espíritu que ve un cuerpo totalmente sano en un lugar, y toma posesión de él. Te imaginas saludable y luego conviertes esa imagen en realidad, a medida que te vas plasmando en ella. En el momento en que eso ocurra, la habrás integrado en ti.

¿Cómo recuperas la salud de tus riñones y de cualquier área del cuerpo? Para ésto puedes crear tu propio santuario interno. Dentro de tu santuario habrá un Centro de Recursos para la Salud. Te puedes imaginar dicho centro con toda la tecnología de punta a tu disposición. En ese lugar, puedes proyectar tu cuerpo en una gran pantalla y operarte tú mismo. Te extraes los órganos dañados, las articulaciones falladas, etc., y los reemplazas por nuevos y sanos. Ésta es otra forma de "plasmar" lo que quieres, pero en este caso te lo estás imaginando en lo más profundo de tu ser.

La Biblia dice que un hombre se convierte en lo que piensa con su corazón *(Proverbios 23:07)*. La mayoría de las personas saben que la energía obedece al pensamiento. A menudo, nuestras emociones (energía en movimiento) se pueden aquietar instantáneamente si pensamos en otra cosa. Lo que es menos conocido es que el pensamiento, en gran parte, obedece a la percepción. La manera en que percibas, o lo que percibes, se convierte en una semilla de lo que ocurrirá a nivel energético en tu entorno y, por lo tanto, es muy probable que se materialice en tu vida. Si acostumbras a ver películas o lees literatura con un alto contenido de violencia o de sexo, eso que ves o lees comenzará a colocar la semilla que posteriormente tu energía seguirá. Si miras una puesta de sol y la internalizas, la energía de la belleza de esa puesta de sol también empezará a formar campos de energía dentro de ti.

Tus percepciones son importantes, pero hay una manera mucho más fácil de entrar en un proceso de sanación. Consiste en elevarte hasta el Alma por sobre el campo de acción, y hacer contacto con la energía espiritual, el Espíritu Santo, y dejarlo que te inunde y

circule dentro de ti, desintegrando y haciendo desaparecer todo lo que ya no necesites si es para tu mayor bien.

He aprendido que si me pongo en contacto con la energía del Alma—ese campo impulsor de vida—y simplemente me quedo tranquilo y no hago nada con ella, ésta comienza a descender sobre mí como una lluvia en un movimiento en espiral y ondulante. A veces, puedes sentirte un poco mareado producto de su ondulación y movimiento. Ella simplemente hará desaparecer cualquier forma de pensamiento negativo al que estés aferrado, o que te tenga aferrado a ti.

Puedes ponerte en contacto con ese campo de energía del Alma practicando los ejercicios espirituales, que consiste en entonar el "HU" (pronunciado "jiú" en español), o el "ANI-HU" (pronunciado "anai-jiú" en español). También se puede entonar el "OM". El "OM" vibra en la parte mental inferior de la conciencia, pero, en ocasiones, eso es todo lo que necesitas. Practicar lo anterior puede despejar de tu campo de energía esas formas negativas, que a la larga podrían convertirse en enfermedades y dolencias.

Cuando la negatividad se despeja y miras a las personas, lo único que ves es belleza porque el Alma descenderá través de los niveles inferiores de conciencia y empezará a eliminar los residuos del pensamiento y de las formas de pensamiento negativas.

Las formas de pensamiento son energía incompleta y sin dirección que exteriorizamos y que queda atrapada en nuestro campo de energía, y ahí comienza a atraer energía negativa. Cuando dejas que tu Luz irradie, se emita a través de la energía del Alma del Espíritu Santo que se manifiesta y mueve alrededor de ti, se dedica a alejar todo lo que no sea parte del impulso del Alma. Tú la dejas disiparse. Si entras en la energía del Alma y le permites impulsarse hacia abajo, el contenido de la forma de pensamiento se transformará en Luz. La energía de tu Alma se pondrá en movimiento si verdaderamente quieres que Dios esté en ti. Dios está adentro, en el centro del Alma, y es el único que realmente puede sacudir y liberar una forma de pensamiento.

Las formas de pensamiento nos invaden porque en nuestra mente no almacenamos imágenes de lo que anhelamos y el efecto que eso tendría sobre nosotros. Si no tomamos acción respecto de

las formas de pensamiento negativas, éstas pueden introducirse en el cuerpo físico y crearnos enfermedades y malestares. Es muy importante que cuidemos lo que permitimos que entre en nuestra mente, lo que conservemos allí y la dirección en que nos podría llevar. Aunque en realidad existe una sola mente, y es la mente de Dios, esa mente única tiene muchas facetas, caminos y expresiones, y nosotros somos una prueba viviente de eso.

Nuestra mente nos hace trucos. Cuando pensamos en algo creemos que es cierto. Si yo lograra hacerte comprender cuán equivocado y fundamentalmente errado es el pensamiento, ¡qué lejos llegarías! En la práctica, porque piensas es que piensas. Pero lo que piensas puede no ser cierto en lo absoluto.

¿Se supone que debes creer todo lo que aquí se diga? No. Lo que se supone es que debes dejarte llevar por el impulso de tu propia Alma. ¿Has notado alguna vez que en cuanto empiezas a cuestionar una sensación agradable que tienes ésta empieza a esfumarse? Son formas de pensamiento que te invaden nuevamente. Cuando comienzas a disfrutar del proceso de la vida, la mente principia a crear patrones de pensamiento felices. Empezamos a escuchar música que nos gusta, cantamos al son de ella, la tarareamos, o movemos el cuerpo siguiendo su ritmo. Leemos poesía que nos inspira, y gozamos con la belleza del arte. Cuando descubrimos lo que nos hace feliz a nivel mental y emocional, el corazón se abre y el malestar del cuerpo comienza a desprenderse.

En este capítulo te propongo varias alternativas para mejorar la salud. Ninguna de ellas es necesariamente fácil o rápida, Si así fuera, todos estaríamos aplicándolas, y en el planeta no existirían los problemas de salud. No tienes nada que perder si pones estas alternativas en práctica con una actitud de alegría, independientemente de los resultados que consigas con ellas.

Me gustaría que exploraras cada una de las causas que originan las enfermedades como si fuera la única solución en tu vida. Cuando leas la causa fíjate si algo dentro de ti resuena con esa palabra, y deja que lo que sea salga a la superficie para que puedas verlo y sentirlo.

Cuando leas la cura que propongo, trata de absorber su esencia, colócala sobre la palabra de la enfermedad, y transmuta la palabra enferma en una palabra sana. Cuando lo practiques, te podría

ayudar un gesto simbólico con las manos, como colocar una palma sobre la otra, por ejemplo. Sé que algunos de los lectores lo pondrán en práctica inmediatamente, pero aquellos que piensan que tienen una enfermedad incurable tal vez tarden un poco más. En cualquier caso, lo ideal sería que todos lo pusieran en práctica. ¡No hay excusa que valga!

Ciertamente, yo podría haber dicho mucho más acerca de cada causa y su respectiva cura. Pero mi intención nunca es tener la última palabra en nada; si así fuera, tú dejarías de crecer. En cambio, te aliento a que explores tú mismo con mayor profundidad y descubras el ser espiritual que eres.

Elije un momento de tranquilidad para internarte en estas causas y curas. El propósito que tiene la sección *Acciones posibles* y *preguntas para la reflexión,* es que todas tus limitaciones, represiones o desequilibrios salgan a la luz para que puedan ser equilibrados y sanados. Es posible que si conoces mejor tu situación y la puedes ver con mayor claridad—tomando conciencia de la misma, practicando el perdón y colocando la Luz—dejes de necesitar la experiencia del mal-estar. ¡Vaya! ¡Ése sí que sería un grandioso final!

# Causa
# 1

## RESTRICCIÓN

*Cuando no confiamos en nosotros mismos somos incapaces de tomar decisiones y actuar con propósito.*

La restricción implica que queremos hacer algo, pero que no estamos seguros de cuáles serán las consecuencias. Por el hecho de desconocer el desenlace tendemos a constreñirnos internamente. La restricción sucede cuando nos cohibimos y no vivimos la vida a plenitud; no nos permitimos avanzar porque los pensamientos y las creencias a los que nos aferramos nos impiden ver y percibir correctamente. Cuando nos reprimimos nos desequilibramos.

Parte de este proceso es pensar que si cometemos un error las consecuencias serán desastrosas. Pero la posibilidad que se nos presenta cuando cometemos un error, si sabemos cuál fue el error, es corregirlo. Cuando lo corregimos somos más sabios que antes de que cometiéramos el error. Un error nos señala lo que podemos aprender. No le tengas miedo a los errores. Este planeta está plagado de ellos.

Cuando nos reprimimos no respiramos profundo. Respiramos de una manera superficial, y dejamos de usar nuestros pulmones a plena capacidad. Por ende, no oxigenamos la sangre tanto como podríamos y los nutrientes no llegan a las células de una manera efectiva. El resultado de la restricción es que aparecen dolores y achaques. Cuando sentimos dolores y achaques tenemos la perfecta excusa para no hacer lo que debemos hacer.

¿Qué es lo que nos hace reprimirnos? A menudo es la opinión de los demás y creer que no tendremos suficiente dinero para hacer todo lo que queremos y, como ya se dijo, nuestro miedo a cometer errores. Esta conducta nos impide llevar a término las cosas, lo que a su vez nos lleva a perder la confianza en nosotros mismos. Cuando no confiamos en nosotros mismos somos incapaces de tomar decisiones y actuar con propósito.

¿Entiendes ahora por qué la restricción puede ser una enfermedad? No es una enfermedad en términos médicos o patológicos, sino en términos de una enfermedad de la conciencia.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Cómo te reprimes?
2) Recuerda un momento en que te hayas reprimido.
3) ¿Qué creencias y pensamientos que te limitan estás alimentando?
4) ¿Qué errores temes cometer?
5) ¿Qué errores has cometido que no has soltado?
6) ¿Hasta qué punto te importa la opinion de los demás?
7) Describe tu diálogo interno en relación con cualquiera de los puntos anteriores (del 1 al 6).
8) Ahora, relata cómo podrías actuar con mayor sentido.
9) Cuando te reprimes, ¿en qué parte de tu cuerpo sientes contracción o desequilibrio?
10) Perdónate por todos tus juicios. (Véase Apéndice: El Perdón)
11) Suelta el aire suavemente y ahora toma una respiración bien profunda. Empieza a a ver de qué forma podrías usar tus pulmones a plena capacidad para que puedas oxigenar bien tus células.
12) Lleva la Luz a tu interior y empápate de ella. (Véase La Luz Sanadora).

# Cura
# 1

## AMOR

La cura para la restricción es amar lo que hagas. Resuelves todo maravillosamente bien cuando el amor está presente y vivo dentro de ti. Por lo tanto, cuando vayas a hacer algo cuyo posible desenlace te sea desconocido, ámate mientras lo estés haciendo. No tienes que amar el resultado, puesto que aún no lo conoces, pero puedes amarte durante el trayecto hasta que el resultado salga a la vista. Entonces, cuando llegues a la meta, lo que tendrás es amor. Y también éxito.

El éxito puede ser bloqueado por la enfermedad llamada restricción. Por lo tanto, cada vez que sientas que te estás reprimiendo, sin importar el motivo, mira en tu interior y siente amor. No te preocupes por la inquietud que aflija tu mente y tus emociones. Siente como el amor entra en tu cuerpo, y luego comienza a dar un pasito tras otro. ¡Literalmente! Es muy simple, y no pasará mucho tiempo antes de que alcances tu meta.

Algunos dicen: "No soy capaz de caminar tanto. ¡Son cuatro kilómetros!". Pero serán los mismos cuatro kilómetros mañana, la semana entrante o el año próximo. Si te pones en movimiento ahora habrás emprendido el camino. Lo que te impide seguir avanzando es tu pensamiento de represión y la sensación de contracción.

Actuar es la clave para superar la restricción. Debes amarte lo suficiente como para despegar tu trasero de la silla y ponerte en acción. A menos, claro, que seas un escritor, en cuyo caso lo que tienes que hacer es colocar tu trasero en la silla—y ponerte en acción.

Siempre puedes dividir los proyectos en etapas más sencillas, y colocarte metas de corto alcance. En todo hay indefectiblemente un paso siguiente, y esa pequeña acción puede hacerse siempre de una manera relajada. Entonces, de aquí en adelante no tienes

excusas. Avanza. A pesar de tus dolores y achaques, ponte de pie y a pesar de todo anda a hacer lo que quieres o debes hacer. Y ámate en el trayecto.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1.) ¿En qué área tienes que pasar a la acción ahora? (Di lo primero que te surja).

2.) Al imaginarte haciendo lo que acabas de describir, ¿sientes que con esta acción te liberas de tu autorepresión?

3.) Si contestaste no al punto (2), ¿qué medidas puedes tomar para liberarte de la represión que te autoimpones?

4.) Si lo que te propones no puede hacerse de una sola vez, ¿cuál sería el paso más pequeño que podrías dar o una acción microscópica que te acerque a lo que tienes que hacer?

5.) ¿Qué imagen podría motivarte a la acción?

6.) ¿Qué necesitas decirte a ti mismo para empezar a moverte (tu diálogo interno positivo)?

7.) ¿Cómo refrenas el amor por ti mismo?

8.) ¿Qué necesita ser amado ahora mismo?

9.) Coloca las manos sobre el corazón y siente el amor que entra en tu cuerpo y lo inunda.

10.) Ahora, absorbe internamente la esencia del amor y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "restricción". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.

11.) Describe cómo te sientes internamente.

12.) ¿Qué aprendiste?

*Siente como el amor entra en tu cuerpo, y luego comienza a dar un pasito tras otro.*

# Causa

# 2

## MIEDO

No existe un fundamento real del miedo, pero la sensación de miedo es real. Si el miedo no tiene un fundamento real, pero es una sensación real, entonces, ¿de dónde surge el miedo? Nosotros lo creamos. La restricción funciona creando la sensación de miedo. Tus sensaciones con respecto a algo dependen de lo que tú haces por dentro. Es tu energía que sigue a tus pensamientos o percepciones.

Podemos experimentar sensaciones que no tienen un origen real. Pero la mente y las emociones no lo saben y pueden vivir con miedo e intensificarlo, usándolo de excusa para no actuar en el mundo. Tu diálogo interno podría desarrollarse así: "¿Qué van a pensar de mí? ¿Y si fracaso? ¿Y si no sirvo? ¿Y si cometo un error?".

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Qué te produce miedo?

2) ¿Qué otras emociones aparecen cuando contestas a la pregunta (1)? (Descríbelas como un díalogo interno).

3) ¿Qué pensamientos elaboras que mantienen al miedo contigo? (Descríbelos como un diálogo interno).

4) Concéntrate unos diez segundos en tu respiración y sólo en tu respiración: siente como ésta sube y baja.

5) Toma conciencia de que lo que crea el miedo son tus pensamientos y las emociones que éstos despiertan.

6) ¿Qué respresentaciones o imágenes de lo que anhelas podrías mantener en tu mente?

7) Perdónate por cualquier juicio que hayas hecho.

8) Cierra los ojos y conéctate con tu divinidad. Permite que la energía de tu Alma descienda y disuelva la forma de pensamiento y la energía emocional del miedo que has estado alimentando."

# Cura
# 2

## EMPATÍA

*En este proceso de la empatia, nadie pierde su identidad, la preciosura del alma.*

La cura del miedo es la empatía. La empatía es una forma de entendimiento. El miedo podría decir algo así: "Estoy solo, soy diferente, y me siento abandonado". Su opuesto es la empatía. Cuando te conectas a nivel emocional con alguien que tiene miedo y te identificas con la persona a ese nivel, unirte con ella sintiendo empatía produce un ambiente de entendimiento tal, que el miedo no puede subsistir.

Si ves a alguien con miedo, no tiene sentido decirle: "No te preocupes, no hay que tener miedo", porque la persona está sintiendo miedo, por lo que no te cree. Siente que tú eres el que no entiende. Pero si dices: "Entiendo que estés sintiendo miedo. ¿Qué te lo produce?", responderá: "Mi mente. Es por pensar en lo que me ha pasado", y podría tratarse de un amor frustrado o de haber sido despedido del trabajo. Entonces puedes decir: "Comprendo. Uno puede usar el miedo de excusa para no vivir la vida; la otra alternativa es ir a tu interior, a ese lugar en donde se encuentra el amor, tomar la fuerza de ese amor, conectarla con la empatía, y reemplazar el miedo por cautela".

Es sólo gracias a la empatía que puedes ponerte en los zapatos de otro, sin desplazar a la persona ni imponerte sobre ella, coartándola y controlándola. En una relación de empatía nadie pierde su identidad, ésa es la preciosura del Alma.

Dios está propagando el Espíritu en esta época que vivimos. Y aunque haya hambruna, inundaciones, guerras y países en bancarrota, conoceremos la ley de la empatía, porque la empatía es una ley espiritual. Si no sabemos lo que es pasar hambre y no somos capaces de identificarnos con los demás, viviremos la hambruna para que podamos experimentarla. Dios bendice a aquellos que obedecen la ley de la empatía, porque los exime de las lecciones que se les presentarían si no fuese así.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) Perdónate por cualquier separación que hayas creado entre tú y tu amor, entre tú y los demás, y entre tú y Dios

2) Di en silencio: "Me perdono por olvidar que soy divino".

3) Lima cualquier aspereza que arrastres. Abre tu corazón y conéctate con amor, cariño y empatía con alguien que conozcas, ya sea en persona, llamándolo por teléfono, o por la Internet.

4) Observa lo que experimentas internamente en relación con el temor que puede haberte provocado el simple hecho de considerar hacer lo anterior (3).

5) Ahora, absorbe internamente la esencia de la empatía y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "miedo". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.

6) Describe cómo te sientes internamente.

7) ¿Qué aprendiste?

# Causa 3

## DESASOSIEGO

*El desasosiego es un proceso netamente interno—todo se desarrolla en nuestro interior.*

Suena raro que cataloguemos el desasosiego de enfermedad, pero examinemos algunas de las maneras en que ella funciona.

El desasosiego se manifiesta cuando quieres sacar un título profesional, por ejemplo, pero te sientes tan ansioso que no puedes quedarte quieto y estudiar porque sientes el impulso irrfrenable de hacer otras cosas. O tienes que ir al médico para que te examine, pero no te animas porque te pones muy impaciente cuando tienes que esperar en la sala de espera.

Un esposo que siente desasosiego con su esposa se vuelve infiel, y se sosiega en otra parte. Y si encuentra sosiego con otra, comienza a tener miedo y a reprimirse con su mujer. Si ella se fija bien, se dará cuenta inmediatamente de que él anda en malos pasos. Sucede lo mismo con la mujer que siente desasosiego con su esposo.

El desasosiego también es una sensación de querer hacer algo pero no saber qué exactamente. El desasosiego es un proceso netamente interno—todo se desarrolla en nuestro interior. En cuanto nos ponemos de pie y comenzamos a movernos, el desasosiego empieza a desaparecer porque la energía es encauzada.

Sentir desasosiego en el trabajo es síntoma de que no tienes suficientes desafíos. En vez de buscar otro trabajo, habla con tu empleador y dile que quisieras aprender otras cosas, que necesitas desarrollarte, y que te gustaría crecer dentro de la empresa. Si les gustaste tanto como para que te contrataran, es muy probable que quieran retenerte.

Está claro que si tienes miedo de conseguir un trabajo que piensas no vas a poder manejar, te vas a reprimir y no vas a postular a él. Y en consecuencia, no vas a ganar el dinero que quieres, lo que te

producirá mayor desasosiego porque tú quieres ciertas cosas pero no cuentas con el dinero que se necesita. ¿Ves como estas causas se van entrelazando unas con otras?

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión:

1) ¿Qué te produce desasosiego o insatisfacción?
2) ¿Qué tendrías que dejar atrás en tu vida?
3) ¿Cuál es el paso más pequeño (una acción microscópica) que podrías dar para empezar a avanzar en una dirección positiva?
4) ¿Qué quieres en tu vida que tiene que ver con tu propósito?
5) ¿Qué te impide conseguir lo que contestaste en el punto anterior (4)?
6) Perdónate por cualquier cosa que estés experimentando.

# Cure

# 3

## PAZ

La cura para el desasosiego es la paz. Todos libramos una lucha interna—no una guerra como la que libran los pueblos o los diversos grupos étnicos —sino una lucha entre la mente y las emociones. La lucha de las emociones es querer hacer algo, pero la mente dice: "Cómo voy a hacer eso si no estoy entrenado". No hay doctor o dentista que no haya sido entrenado para convertirse en el profesional que es. Ninguna secretaria nació sabiendo tipear. Las bailarinas de ballet no nacieron con zapatillas de punta. Siempre tenemos la capacidad de aprender cosas nuevas. Aprender también puede implicar que tengamos que desechar aquello que ya no nos sirve.

La paz interna se alcanza cuando la mente y las emociones concuerdan y pueden actuar a nivel físico. No olvides este mecanismo cuando vayas tras algo, ya sea un nuevo trabajo o una relación. La paz es el equilibrio entre la mente (el pensamiento) y la emoción, que alcanzan un estado de armonía y estabilidad. En otras palabras, se orienten en la misma dirección. A menudo deseamos hacer algo pero nuestra mente nos dice que a nuestros padres (o a nuestra esposa o esposo) no les va a gustar. Entonces nos sentimos divididos internamente; esa división es la lucha a la que me refiero.

Tener simplemente un pensamiento hermoso y una emoción hermosa pero nada a nivel físico sobre lo cual actuar, nos transforma en lo que se conoce como un romántico incurable. Los románticos incurables no hacen nada. Deambulan por ahí quejándose de que las cosas no marchan bien, imaginando cuánto mejor podría ser todo, pero no mueven ni un dedo para crear algo mejor.

Si piensas positivamente en torno a algo que vale la pena, y además te emociona la idea, estás en muy buen terreno porque lo

más probable es que sientas confianza. Ahora, para completarlo, tienes que encontrar la forma de materializarlo a nivel físico. Si en este momento no existe la posibilidad física de llevarlo a cabo, déjalo pendiente, pero no dejes de buscar una forma de cumplirlo físicamente. Ésto es sumamente importante para tu salud y bienestar.

Me gustaría darte un ejemplo. Muchos años atrás, en una visita a Bogotá (Colombia), yo necesitaba una batería recargable para mi grabadora. La quería—mis pensamientos y mis emociones concordaban—pero no sabía dónde encontrarla físicamente. Al día siguiente, camino a otra ciudad, entré a un negocio buscando otra cosa, y allí estaba la batería recargable que yo tanto necesitaba. No había podido encontrarla en Bogotá, por lo que había hecho a un lado mis pensamientos y emociones, pero seguí buscando. Cuando la batería apareció, la búsqueda se completó para mí. Eso es lo que estoy tratando de transmitir.

*La paz es el equilibrio entre la mente (el pensamiento) y la emoción, que alcanzan un estado de armonía y estabilidad.*

Si lo que quieres no está frente a ti en este momento, no dejes que eso altere tu paz mental. Sólo ten la certeza de que eventualmente va a aparecer. Yo sabía que mi batería aparecería, pero no tenía el tiempo para andar recorriendo Bogotá para encontrarla. Coloqué mi búsqueda en un lugar interno que llamo "ignorancia divina", que tiene la información pero no se la comunica a mi mente. Sin embargo, esa parte fue capaz de guiarnos calle abajo, hasta el negocio donde encontramos la batería.

Esta paz aquieta el cuerpo, las emociones y la mente, y sabe con certeza que existe una fuerza superior que nos guía. La mayoría de las veces que estamos enfermos nos concentramos demasiado en el pronóstico y en el desarrollo de la enfermedad, y sentimos un desasosiego tan grande que no nos damos la oportunidad de calmarnos, aquietarnos y experimentar un estado de paz, que permitiría que la enfermedad desapareciera.

Meditar ayuda a sanarse porque cuando la atención está puesta en otra cosa, el cuerpo deja de presionar a la parte enferma, y eso permite que la energía circule y comience el proceso de sanación. El beneficio de la meditación es la sensación de paz que nos invade internamente. No se trata de estar inactivo; lo que pasa es que internamente no tienes tensiones y tampoco una lucha. Pero, a pesar de la calma, hay actividad.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Hay una "lucha" dentro de ti, en que sientas que quieres hacer algo, pero piensas que no puedes hacerlo—o sientas que puedes hacerlo, pero piensas que no?
2) Describe la situación detalladamente.
3) ¿Hay algo que podrías hacer a nivel físico para brindarle paz a la situación? Si la respuesta es afirmativa, describe el paso siguiente que darás.
4) La meditación más simple es enfocarse en cómo sube y baja tu respiración. Tómate un momento para hacerlo ahora.
5) Date permiso para dejar ir, para relajarte internamente y, luego, en tu Ser.
6) Deja que tu respiración sea lenta y pareja.
7) Permite que tu respiración penetre profundamente en tu cuerpo.
8) Siente como tus células se alegran con esa paz.
9) Ahora, mantén en tu mente una imagen de algo hermoso y pacífico. Podría ser una escena de la naturaleza, un gran árbol o una ola marina, también una mascota o un ser querido. Los colores sanadores de la naturaleza curan y relajan tu cuerpo. La ola marina fluye por tu cuerpo, relajándolo y llenándolo de energía. La mascota o tu ser querido enternecen tu corazón; tú dejas que ese amor se expanda, que te rodee y te santifique.
10) Debes saber que muy dentro de tí la paz está siempre presente.
11) Ahora, absorbe internamente la esencia de la paz y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "desasosiego". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.
12) Describe cómo te sientes internamente.
13) ¿Qué aprendiste?

# Causa
# 4

## INDECISIÓN

*Cuando no tomamos una decisión que es necesario tomar, ésta termina siendo tomada por otros, lo que se conoce como una decisión por omisión.*

La indecisión surge cuando eres incapaz de tomar una decisión, y ésta puede ser una de las causas más severas del mal-estar (falta de salud). Se produce cuando vacilas entre: "Debería o no debería", "Me gustaría, pero no estoy seguro", "Es posible, pero quizás no", "Lo amo, pero no estoy segura de lo que él siente por mi", "¡Quiero! Pero, por Dios...". Subes y bajas, subes y bajas, tratando de tomar una decisión. Tienes varias buenas razones para hacer algo, pero una para no hacerlo, y conviertes a esa única razón en más importante que todas las demás que te dicen que lo hagas. Tal vez tenga más peso que las demás, pero debes examinarlo objetivamente, porque podrías estar usando esta única razón de excusa para postergar tu decisión y no completar lo que debe hacerse.

La indecisión tiene realidad en tu interior, como todas las demás causas del mal-estar. Otro ejemplo se produce cuando quieres abrazar a alguien, pero temes que la persona lo vaya a malinterpretar. La parte tuya que se siente amorosa te dice que lo abraces, pero hay otra parte que te dice que tal vez la persona no quiera ser abrazada.

La solución a este acertijo de fabricación propia es preguntar. Si la persona responde: "Ahora no", no te sientas rechazado, porque tal vez ella quiera esperar hasta congraciarse con la idea. Es posible que esté pasando por problemas personales y que no tenga ganas de que la toquen en esos momentos, o tal vez sufra de reumatismo o de artritis, o que tenga dolor de cabeza. La mayoría de las veces, un abrazo podría curar todo eso, pero seguramente la persona no lo sabe.

Por lo general, las personas que rechazan un abrazo genuino y amoroso llevan una lucha por dentro y, por eso mismo, necesitan más amor que nadie. Si no puedes determinar quién necesita qué,

déjalo en paz, o dale un buen abrazo. Por cierto, no siempre tienes que dar un abrazo físicamente.

Años atrás, caminando junto a un amigo, éste me dijo: "Ando abrazando a todo el mundo adentro de mí". Por cierto, ésa es la mejor forma de hacerlo. Acto seguido entramos a una tienda que, aunque estaba muy llena, los dependientes se desvivieron por atenderlo, cosa que le sorprendió muchísimo porque, por lo general, esos dependientes no eran tan diligentes. A mí no me sorprendió en lo absoluto. Cuando abrazas a alguien por dentro, a la persona le dan ganas de ayudarte. La abrazas con tus ojos, con tu resplandor interior. No necesitas ni siquiera sonreír. El amor, esa luminosidad del corazón surge en ti y sonríe.

Cuando no tomamos una decisión que es necesario tomar, ésta termina siendo tomada por otros, lo que se conoce como una decisión por omisión, lo que es peor a que tú tomes una decisión y te equivoques, porque en una decisión por omisión inevitablemente culparás a alguien para sentirte tú mejor—y eso tampoco te sirve. Si la equivocación la cometes tú, podrías ganar poder si la asumes y te haces cargo del error, corrigiéndolo y luego tomando una opción distinta.

A menudo, en las decisiones por omisión es fácil asumir el rol de víctima: "Yo no tuve nada que ver con la situación. ¿Por qué me pasa esto a mí?". Cuando funcionamos internamente de esa manera nos desestabilizamos. Es una posición que nos limita por dentro.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿En qué te sientes indeciso?

2) Piensa en alguna situación reciente en la que te hayas sentido como una víctima. Descríbela brevemente.

3) Tu respuesta al punto (2), ¿fue producto de tu indecisión (de una decisión por omisión) o se debió a una mala elección tuya?

4 Perdónate por cualquier juicio que te surja al contestar el punto anterior (3).

5) ¿Existe actualmente algún aspecto de tu vida en que te sientas indeciso, y donde podrías tomar una decisión en este momento?

6) Comprende que puedes ganar poder ahora mismo dejando ir la culpa que le atribuyes a los demás y todo sentimiento de culpabilidad personal, asumiendo la responsabilidad de tu indecisión y de todos tus errores.

7) ¿Qué nueva decisión puedes tomar para empezar una vida nueva?

# Cura
# 4

## RESOLUCIÓN

*Los seres humanos pueden hacer algo que ningún otro ser viviente es capaz de hacer en este mundo, y es realizar acciones correctivas conscientemente.*

La cura para la indecisión es la resolución. Una vez que te decides por algo, mantienes tu propósito hasta cumplirlo. No se trata de que te decidas tontamente; siéntate a escribir los pros y los contras de lo que piensas hacer, desmenúzalo y conviértete en tu propio abogado del diablo para ver si le encuentras algo negativo. Corrige lo que esté desequilibrado. Cuando hagas eso, la indecisión se convertirá en resolución, y la gente hablará de lo fuerte que eres. Te transformas en un líder no porque quieras serlo sino porque desarrollas las cualidades de tal.

Así que la cura es decidirte, mantenerte firme y llevarlo a cabo. Y si te equivocas, lo corriges. Los seres humanos pueden hacer algo que ningún otro ser viviente es capaz de hacer en este mundo, y es realizar acciones correctivas conscientemente. Los animales actúan por instinto, o por entrenamiento. Los seres humanos pueden tener experiencias cognitivas en un estado despierto, y hacer las correcciones que vengan al caso. Si perdemos el rumbo, podemos retomar la ruta correcta. Se nos ha bendecido con esa habilidad—pero hay que ponerla en práctica.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) Pregúntate: "¿Cuál es mi propósito aquí?". Contesta en voz alta, o escribe tus respuestas dejando fluir tu conciencia.

2) Escoge una de las respuestas que mencionaste o escribiste. ¿Qué pequeño paso podrías dar que apoyara el propósito que tienes?

3) Considerando tu respuesta y, sin distraerte, mantente enfocado en ella hasta que se te aclare alguna medida a tomar.

4) Continúa practicando este proceso todos los días hasta que te sientas alineado y orientado en la dirección correcta en relación con el sentido y el propósito que tienes.

5) Atención: No tiene que ser el propósito global de tu vida, pero te fortalecerás y tu salud mejorará con cualquier medida positiva y amorosa que tomes.

6) Ahora, absorbe internamente la esencia de la resolución y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "indecisión". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.

7) Describe cómo te sientes internamente.

8) ¿Qué aprendiste?

# Causa
# 5

## INDIFERENCIA

*La indiferencia está en el lado opuesto al amor y el odio.*

La indiferencia puede muy bien ser la enfermedad que ocasione más muertes. Ya sea que alguien te ame o te odie, sigue estando involucrado contigo. Si tomo mi mano derecha y digo que en la parte superior está el amor y en la palma, el odio, y si comienzo a cortar de a poco el odio, voy a terminar también con en el amor. Incluso, si doy vuelta la mano ambos lados siguen estando conectados. Pero cuando se trata de la indiferencia, hablamos de la otra mano, de la izquierda. No existe un amor por alcanzar y, por lo tanto, ninguna cura posible. Ni siquiera hay interés, y daría lo mismo que estuvieras muerto.

Lo que la mayoría de la gente quiere es ser reconocida, amada y apreciada. Podemos ponerlo en palabras y decir simplemente: "Te amo, me importas. Quisiera saber qué estás haciendo, no de entrometido, sino porque me interesa lo que te suceda porque tal vez podría ayudarte". Eso es actuar como un verdadero ser humano.

Sin embargo, la indiferencia mata el espíritu por dentro. La indiferencia está en el lado opuesto al amor y al odio. Y aunque el Espíritu realmente no pueda matarse, mi intención es que comprendas las verdaderas repercusiones que la indiferencia puede tener sobre tu salud y bienestar. Cuando nuestra expresión se tiñe de negatividad muy dentro de nosotros, llámese restricción, miedo, desasosiego o indecisión, el resultado es la indiferencia.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿De quién te acuerdas cuando piensas en alguien que haya sido indiferente contigo?

2) Pide la Luz y permítete experimentar cómo te sentiste o te sientes en relación con eso.

3) Toma conciencia de que lo puedes dejar ir simplemente amándote y llenando ese vacío.

4) Perdónate por juzgar a esa persona o situación.

5) ¿Existe alguien o alguna situación por la que sientas indiferencia en estos momentos? Describe cómo te sientes internamente.

6) Perdónate por juzgarte por acallar cualquier aspecto tuyo.

7) Perdónate por juzgar a la persona o situación por la que sientes indiferencia.

# Cura 5

## AMABILIDAD

*Las personas más poderosas en el planeta son las más amables, porque los que son amables son fuertes, o de lo contrario no podrían serlo.*

¿Cuál es la cura para la indiferencia? La amabilidad. Las personas más poderosas en el planeta son las más amables porque los que son amables son fuertes, o de lo contrario no podrían serlo. Tienen el ego equilibrado, su forma de pensar está equilbrada, saben lo que valen y sienten una confianza natural.

Es como una espada de plata de ley. El metal se extrajo de la tierra, donde se encontraba mezclado con otros elementos; posteriormente fue calentado y golpeado para darle forma y luego, inmerso en agua. Este proceso se repitió una y otra vez hasta que la espada se volvió fuerte y refinada. Claro que tienes que manejar este instrumento fino con mucha delicadeza porque es capaz de cortar sin ningún esfuerzo. Ésa es la amabilidad de la que estoy hablando.

La amabilidad tiene la capacidad de penetrar y suprimir la enfermedad. Su mejor arma es una palabra amable—no un "por favor" dicho al pasar—sino una expresión de amor con todo tu corazón y desde tu esencia. Cuando el cariño surge del corazón con esa profundidad que es tan dulce, la otra persona lo sabe. Ésto es muy importante porque la mayor parte del tiempo no sabemos realmente qué siente la gente por nosotros. Si no estás seguro de que alguien sepa cuánto lo aprecias, díselo. Puede que no te crea, pero eso es algo que la persona misma tiene que dilucidar porque tú le dijiste la verdad tal cual la sientes.

Si tu esposo o esposa, o alguien querido te grita, agradece que esté comprometido contigo. En vez de contestarle con una palabra dura para sentirte a mano, todo lo que tienes que hacer es sanarlo con tu amabilidad. Cuando te lancen la dura pelota de la rabia con fuerza, atrápala y devuelve la pelota de la amabilidad. Con esa pelota juegas tú. No pasará mucho tiempo antes de que la rabia de tu contrincante se transforme en amor y positivismo.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) Concéntrate en tu respiración—en la suavidad con que sube y baja.
2) Comienza a inundar tu cuerpo con amabilidad. Parte por suavizar y relajar tus hombros, y desde allí, sigue suavizando todas las áreas tensas en tu cuerpo.
3) Extiende esta cualidad de amabilidad hacia el campo de energía que te rodea.
4) Tómate un momento para ponerte de pie en esa amabilidad o caminar en ella.
5) Percibe esta amabilidad como un campo de fuerza protector a tu alrededor. Todo lo que entre en contacto con este campo de fuerza es suavizado y transformado en amabilidad inmediatamente.
6) ¿Qué palabras cariñosas podrías decirte a ti mismo?
7) ¿Qué palabras cariñosas podrías decirle a alguien cercano a ti?
8) Ahora, absorbe internamente la esencia de la amabilidad y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "indiferencia". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.
9) Describe cómo te sientes internamente.
10) ¿Qué aprendiste?

# Causa 6

## DEBILIDAD

*Y esa debilidad será la vía de entrada de tu enfermedad, y es donde el malestar se albergará.*

Existe una debilidad que yo llamo la "tiranía de la debilidad". Se manifiesta cuando alguien actúa como si estuviera o fuera muy débil para que la gente ande corriendo en torno a él, solucionándole las cosas. Las personas de este tipo también son muy desdichadas, porque son incapaces de confiar en ellas mismas cuando los problemas se presentan.

La tiranía de la debilidad es el poder de no actuar. Se disfraza de: "Soy demasiado débil; no tengo suficiente fuerza, es muy pesado para mí, voy a tener que estar mucho de pie", y todo tipo de excusas. Por ejemplo:

"No voy a poder ir. Me duele la cabeza".—Ponte de pie y ve de todas maneras.

"No sé esquiar en el agua. No lo he aprendido".—No lo vas a aprender sentado. Párate sobre los esquíes.

"Me voy a caer".—Claro que sí.

"No sé nadar".—Ponte un salvavidas. Toma aire y lánzate.

"No sé cantar".—Practica.

"¡No! Ni por nada".—¿Por qué no?

"Porque no sé cantar".—Ya lo sé. Practica. Toma clases y ponte a hacerlo.

"No. Estoy protegiendo mi debilidad".

Y esa debilidad será la vía de entrada de tu enfermedad, y es donde el malestar se albergará.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) Examina tu diálogo interno (lo que te repites a ti mismo una y otra vez, todos los días). ¿Que cosas negativas te repites sistemáticamente?
2) ¿Cómo puedes transformarlas en positivas?
3) Identifica algún patrón tuyo que consideres una debilidad.
4) ¿Cómo lo proteges?
5) ¿Qué te gustaría hacer, pero te pasas quejando que no lo puedes hacer?
6) ¿De qué manera te beneficia eso?
7) ¿Cómo podrías transformar esa debilidad en fortaleza?
8) Perdónate por cualquier juicio que haya surgido.

# Cura
# 6

## FORTALEZA

*La fortaleza es interna. El poder es externo.*

En toda debilidad coexiste una fortaleza. La debilidad de una enfermedad posee la fortaleza de manipular a tu pareja y a los demás a tu alrededor. Cuando te salen problemas y desafíos al camino, la fortaleza puede convertirse en una bendición si los encaras de frente

Si enfrentas los problemas y los desafíos con amor, empatía, paz, resolución y amabilidad, la fortaleza es lo que surge automáticamente. No se trata de trabajar duro como cuando levantas pesas. Ésta es una fortaleza interna, como cuando se te pone la carne de gallina en ocasiones en que el Espíritu te conmueve. Es ese lugar dentro de ti donde eres grande y fuerte. Es cuando dices: "Pase lo que pase, le voy a hacer frente. Quizás no lo haga de una manera perfecta, pero voy a encararlo y me hará crecer". No es crecer en eso, sino con eso. No crezcas en tu enfermedad, crece con tu enfermedad. Hay una gran diferencia. Algunas personas crecen en su enfermedad, y producto de eso se vuelven muy fuertes en la lucha contra ella, pero siguen teniéndola. Estoy hablando de deshacerse de ella.

Sin importar cuál sea tu enfermedad, dale algo de fortaleza porque la necesita. La enfermedad y la fortaleza no son compatibles. Una de las dos tiene que desaparecer. La fortaleza no puede irse porque la fortaleza es interna. El poder es externo. Estoy hablando de fortaleza interna.

Como ya he dicho, si cometiste un error en tu vida simplemente llámalo por su nombre y corrígelo. Es tan simple como eso. Se trata de responsabilizarse y de asumir la autoridad que te cabe. Asumir la autoridad genera fortaleza.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) Cuándo recuerdas un error que has cometido o alguna debilidad que tienes, ¿en qué piensas?

2) Los errores y las debilidades pueden abrirte a nuevas comprensiones, así que considera ese error o debilidad como un regalo. ¿Qué regalo o bendición recibiste de ese error o debilidad?

3) Al recibir ese regalo o bendición siente como te fortalece internamente. ¿Qué parte de tu cuerpo, de tu mente o de tus emociones sientes fortalecida ahora?

4) Experimenta como tu cuerpo entero se llena de fortaleza interna.

5) En este proceso, ¿hay algo que llame tu atención?

6) Ahora, absorbe internamente la esencia de la fortaleza y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "debilidad". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.

7) Describe cómo te sientes internamente.

8) ¿Qué aprendiste?

# Causa
# 7

## DUDA

Dudar es lo que yo llamo tener una doble mentalidad. La duda dice: "Quiero hacer esto, pero, ¿qué pasa con esto otro?". Ahora tienes dos cosas que hacer.

Las dudas de este tipo pueden actuar como un lastre y producir mucha confusión. "Creo que sí, pero lo dudo"; "Creo que me estoy mejorando, pero no estoy seguro"; "Estoy seguro de que ella me ama, pero no lo sé"; "Tal vez sí, pero tal vez no". A menudo, se ha considerado como que la persona "está endemoniada" porque carece de voluntad para aceptar plenamente lo bueno de la vida. Si alguien le pregunta: "¿Qué tal tu día?", le responden: "Simplemente maravilloso, pero me duele la espalda".

Cuando nos invade una mentalidad doble caemos en un círculo vicioso y nos vuelven a acosar viejas dudas del pasado. Por ejemplo, en una pareja: cuando la duda se hace presente en la mente de uno de ellos, el afectado vuelve al pasado y recuerda todos los agravios vividos, aunque los mismos hayan sido resueltos en su momento. Si te sucede algo así, puedes decir: "Tienes que entender que esa pelea ya se acabó. Ésta es nueva. Pelea limpio".

Te voy a revelar un secreto: el cerebro no está dividido en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo. El cerebro es un organismo vinculante.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Qué duda tienes sobre ti mismo?
2) ¿Qué duda tienes sobre los demás?
3) ¿Qué duda tienes sobre el mundo?
4) Si puedes comprobar tu duda, la misma deja de ser una duda. Y si no puedes comprobarla, déjala ir.
5) Observa cómo empiezas a dudar de ti mismo o cómo te reprimes. ¿Qué te hace refrenarte de abrazar y asumir tu divinidad plenamente?
6) Perdónate por cualquier juicio que te hagas a ti y a los demás.

# Cura
# 7

## COMPRENSIÓN

*Permíteme recordarte que todo lo que se presenta en tu entorno—ya sea interna o externamente—puedes aprovecharlo para elevarte, aprender y crecer.*

La cura para la duda es la comprensión, incluso aunque no haya evidencias que lo avalen. Como comprendes que la duda es parte de la condición humana, no vives dudando sino que utilizas tus dudas de método para corroborar o descartar el camino que has tomado. Si dudas de algo, verifícalo. Si no es verdad, tu duda ha sido parte de tu proceso de aprendizaje, y si es verdad, tu duda ha sido parte de tu sistema de orientación. En cualquiera de los dos casos utilizas la duda de una manera positiva.

Si sientes amor, empatía y paz, si tienes resolución, y demuestras amabilidad y fortaleza, entonces surge la comprensión. Y no se trata de un proceso intelectual sino de una comprensión que brota del Espíritu dentro de ti. Gracias a esta capacidad de comprender es que te puedes identificar con los demás y saber cómo se sienten. Si realmente conocieras el sufrimiento que oculta tu peor enemigo no volverías a hacer nada que pudiera lastimarlo. Ésa es la verdad. Acuérdate de ésto la próxima vez que quieras herir a alguien de alguna manera. Todos cargamos con nuestra propia cruz.

Si tienes comprensión, que es la cura de la duda, cuando te invada la duda podrás decir: "Comprendo que dude; eso significa que hay algo que yo no sé y sobre lo cual estoy haciendo conjeturas. Necesito mayor información".

Permíteme recordarte que todo lo que se presenta en tu entorno —ya sea interna o externamente—puedes aprovecharlo para elevarte, aprender y crecer.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Qué si efectivamente aprovecharas todo para elevarte, aprender y crecer? ¿Cómo cambiaría eso tu calidad de vida?

2) La comprensión es una ley espiritual. Ponte ahora en contacto con la comprensión que siempre está en tu corazón. ¿Qué sientes?

3) ¿Qué quiere comunicarte tu comprensión?

4) Suelta cualquier carga de tipo mental que te aqueje y colócala en tu corazón para que reciba tu compasión y comprensión.

5) Ahora, absorbe internamente la esencia de la comprensión y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "duda". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.

6) Describe cómo te sientes internamente.

7) ¿Qué aprendiste?

# Causa
# 8

## INTOLERANCIA

La intolerancia es una forma de prejuicio en que "sabes" algo antes de saber que lo sabes. Si eres intolerante, haga lo que haga alguien, siempre encontrarás algo que criticarle. Lo haces ver como equivocado aunque esté en lo cierto.

La intolerancia puede sonar así: "Estás equivocado porque no eres como yo y no lo haces a mi manera, además, no sirves para nada, así que ¡fuera de aquí!". También se manifiesta cuando dices: "Yo soy mejor que tú, así que no pienso escucharte"; "Yo lo sé; tú no. No me molestes".

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿A quién o qué juzgas como equivocado? ¿Contra qué tienes prejuicios?

2) Cuando piensas en la persona o la situación del punto anterior (1), ¿qué sientes en el cuerpo?

3) Si tienes conciencia de que la intolerancia causa mal-estar en el cuerpo, tómate un momento para perdonarte por todos los juicios que que te haces a ti mismo, a los demás, o a lo que sea.

4) Llena de amor el lugar donde estaba la intolerancia.

# Cura
# 8

## TOLERANCIA

*No podemos corregir el comportamiento de los demás pero ciertamente podemos corregir nuestro propio comportamiento.*

La cura para la intolerancia es simple: es la tolerancia o la paciencia. Si preguntas: "¿Cómo crees que ésto se podría hacer mejor?", y te demuestran una manera más efectiva de hacerlo, la intolerancia se transforma en corrección. Entonces, aceptas que hay que corregirlo, lo haces mejor y te elevas. De esa manera, cualquier cosa que suceda en tu vida, la usas a tu favor.

Hay personas que pueden demostrarse intolerantes contigo porque eres demasiado alto, demasiado bajo, hombre, mujer, porque tienes los ojos azules o marrones, porque usas anteojos o no, porque vienes de Colombia, los Estados Unidos, Chile o Alemania. No hay nada que hacer con ese tipo de intolerancia. No está bajo tu control, pero sí tienes el control y puedes ser tolerante con las personas cercanas a ti.

No podemos corregir el comportamiento de los demás pero ciertamente podemos corregir nuestro propio comportamiento. Una vez alguien me dijo: "No me gusta el traje que llevas", y yo le contesté: "¡Ningún problema! Cómprame otro". No critiques a nadie a menos que tú puedas corregirlo.

A lo que me refiero no es a esa tolerancia de dejar las cosas para más tarde sino a la tolerancia que comprende por lo que alguien está pasando, lo que está sintiendo, y te quedas junto a esa persona y eres paciente con ella.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) La aceptación es la primera ley del Espíritu. ¿Qué tanto te aceptas a ti mismo?
2) ¿Qué tanto aceptas a los demás?
3) ¿Qué tanto aceptas el mundo?
4) Imagínate aceptando todo incondicionalmente, viéndolo todo como parte de la creación de Dios.
5) ¿Qué efecto tiene eso en tu cuerpo, en tu mente y en tus emociones?
6) ¿Cómo sientes tu nivel de tolerancia o de paciencia en tu interior en este momento?
7) Ahora, absorbe internamente la esencia de la tolerancia y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "intolerancia". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.
8) Describe cómo te sientes internamente.
9) ¿Qué aprendiste?

# Causa
# 9

## IGNORANCIA

Esto es, ni más ni menos, que simple ignorancia: "¿Cómo lo iba yo a saber? Nadie me lo dijo".

¿Se te ocurrió preguntar? Si tienes boca, podrías haberlo hecho.

Podemos sufrir de ignorancia cuando no escuchamos algo. Pero ese tipo de ignorancia puede ser corregido poniendo atención. Así que, ignorancia es más que no saber algo; ignorancia es no estar dispuesto a saberlo.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Qué pretendes no saber?
2) ¿Qué ignoras acerca de tu cuerpo?
3) ¿Qué no estás dispuesto a ver o a reconocer?
4) ¿A quién le entregas tu poder?
5) ¿Qué te impide hacer más preguntas?
6) ¿Qué temes investigar?
7) Perdónate por todo lo que enjuicias.

# Cura
# 9

## SABIDURÍA

*Vida a fondo en cada situación que te toque vivir y en todo lo que tengas que resolver.*

La cura para la ignorancia es la sabiduría. Cuando veas a alguien estudiando, esa persona está demostrando sabiduría porque así es como se aprenden las materias.

Una vez alguien me preguntó: "¿Cómo puedo adquirir mayor sabiduría?". Yo le respondí: "En una palabra, ¡practicando! En dos palabras, practicando, practicando. En tres palabras, practicando, practicando, practicando". Acto seguido, le pregunté: "¿Cuántas palabras necesitas?". Contestó: "Una: práctica". Así es como adquieres sabiduría.

Si quieres aprender algo, practica, porque la práctica lo vuelve automático, y entonces, también tu inteligencia puede participar. Cuando eso sucede, no sólo aprendes a deletrear una palabra sino también a utilizarla correctamente en una frase. Éso es sabiduría.

¿Cómo adquieres suficiente práctica? Cometiendo un montón de errores. ¿Cómo se comete un montón de errores? Viviendo la vida a fondo en cada situación que te toque vivir y en todo lo que tengas que resolver. Muy pronto dirás: "¡Ah! Ahora lo entiendo". Eso también es sabiduría, y también se conoce como comprensión profunda o insight.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) Dedica unos minutos a reconocer la sabiduría de tu corazón.

2) Cuando te conectas con esa sabiduría, ¿qué sabes que tienes que hacer pero que no estás haciendo en relación con tu salud y bienestar?

3) ¿Qué sabes que no deberías hacer, pero igual lo estás haciendo en relación con tu salud y bienestar?

4) ¿Qué necesitas practicar con respecto a la salud y el bienestar?

5) ¿Qué te dice tu sabiduría en este momento para mejorar tu salud?

6) Ahora, absorbe internamente la esencia de la sabiduría y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "ignorancia". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.

7) Describe cómo te sientes internamente.

8) ¿Qué aprendiste?

# Causa
# 10

## IMPACIENCIA

*La información no sirve de mucho y tampoco tiene un gran valor si no se la usa para experimentar una transformación.*

Puede que ahora mismo estés sintiendo impaciencia: "¿Cuándo se terminará este libro? No he leído nada nuevo aquí". Y entonces, ¿por qué tienes todavía problemas de salud? La razón es que conoces la información intelectualmente, simplemente como datos, pero no la has corroborado como experiencia de vida. Ésa es la diferencia entre información y experiencia. La información no sirve de mucho y tampoco tiene un gran valor si no se la usa para experimentar una transformación.

La impaciencia es: rápido, rápido, rápido. "¡De prisa! ¡Dámelo ya!". Algunas cosas toman su tiempo. Pensar requiere tiempo. Sin embargo, decir estupideces no tarda nada. Cuando la gente me dice: "¡Apúrate!", les contesto: "¿Quieres calidad, o simplemente lo quieres?". Si quieren calidad les digo: "Debes perdonarme si me tardo un poco más para darte lo mejor". Entonces, invariablemente contestan: "Tómate tu tiempo".

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1.) ¿Qué es lo que más te saca de quicio?

2.) ¿Qué te pone impaciente?

3.) Describe una situación de tu vida en que parecieras andar siempre corriendo.

4.) Describe alguna situación de tu vida que no avanza con la velocidad que quisieras o que te gustaría que ya se hubiera terminado.

5.) ¿Qué paso pequeño (microscópico) podrías dar para mejorar tu salud?

6.) Si tuvieras el plazo de un año para alcanzar una meta determinada y con ello mejorar tu salud, y lo hicieras dando pequeños pasos microscópicos en esa dirección todos los días, ¿qué meta te pondrías?

# Cure
# 10

## PERDÓN

*No se perdona realmente hasta que no se olvida completamente.*

La cura para la impaciencia es el perdón, pero no perdonar a alguien sino perdonar tu propia impaciencia. Vives exigiéndole a la gente que vaya demasiado aprisa. Así que, internamente, perdónate por exigir algo que los demás no son capaces de cumplir.

Si alguien te juzga o te reprende demostrando impaciencia, puede que la persona no tenga toda la información necesaria. Entonces, por qué no le dices: "Enséñame a hacerlo más rápido, como tú lo harías". Ante ésto, muchos supervisores se dan media vuelta y se marchan, porque ni ellos mismos saben cómo se podría hacer más rápido. Sólo sufren la enfermedad de la impaciencia y, si son inteligentes, pueden curársela perdonando. Suelen descubrir que con una actitud de perdón consiguen lo que quieren, y, entonces, la actitud de agradecimiento no se hace esperar.

Perdonar tiene una calidad emocional, pero hay otra acción de una calidad algo más elevada conocida como olvidar. Cuando realmente perdonas a alguien, olvidas completamente. Somos muchos los que alguna vez dijimos: "Yo ya perdoné a mi madre y a mi padre por las golpizas que me daban a los tres años". No; no es cierto.

"¡Sí! Si ya los perdoné. Me acuerdo del palo que usaban para pegarme".

Olvídalo.

"No, no pienso olvidarlo".

Pero no se perdona realmente hasta que no se olvida completamente.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Qué no perdonas todavía?
2) Perdónate por juzgarte a ti mismo, a los demás o la situación.
3) Perdónate por todos tus sentimientos heridos o malendendidos.
4) Perdónate por todos los pensamientos e imágenes de carácter negativo que conservas en tu mente.
5) Perdónate por todas las fantasias negativas que has creado en torno a esa situación.
6) Permite que tu amor llene los espacios en donde estaba la negatividad.
7) Deja que el amor incondicional de Dios, que es eterno e infinito, te inunde llevándose toda sensación de separación de ti mismo, de los demás, del mundo y de tu propia divinidad.
8) Perdónate por olvidar que eres divino.
9) Ahora, absorbe internamente la esencia del perdón y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "impaciencia". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.
10) Describe cómo te sientes internamente.
11) ¿Qué aprendiste?

# Causa
# 11

## TERROR

*Nunca he encontrado algo que pueda producirme terror, excepto mi propia imaginación.*

El terror es miedo a lo desconocido. Sentimos miedo cuando pensamos que algo va a suceder de una manera específica. El terror, sin embargo, se siente hacia lo desconocido. Pero fíjate, qué forma tan graciosa de pensar: si no lo conoces, ¿por qué sentir terror?, ¿Por qué no más bien sentirte ignorante? ¿Por qué no tener dudas? ¿Por qué no sentir cualquier otra cosa que no sea terror?

Cuando una persona experimenta terror trata de hacerte creer que sabe lo que va a suceder. Pero si sabe lo que va a suceder, ¿por qué está ahí hablando contigo? Tendría que haber salido corriendo. Si ves a alguien que de pronto sale arrancando, es posible que esa persona sepa lo que es el terror. No te detengas para averiguar por qué escapa. ¡Arranca con la persona y cuando la hayas alcanzado y estés tan lejos como ella, pregúntale!

El terror, por lo general, también se asocia a ideas tales como: "¿Qué pasaría si él me abandonara?", "¿Qué pasaría si me lo quitan?", "¡Ay, Señor! ¿Qué será de mí?". El terror es un apego a lo material autoinducido, con el agregado de un componente emocional y una alucinación de cómo podría ser. Nunca he encontrado algo que pueda producirme terror, excepto mi propia imaginación.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Qué situación o incidente te estás imaginando que provoca una sensación de miedo o terror en tí?

2) ¿A qué manifestación de la materia estás apegado?

3) ¿Qué te surge cuando te preguntas: "¿Por qué estoy apegado a esta manifestación de la materia?"?

4) ¿Qué sientes cuando consideras que podrías perder esa manifestación de la materia?

5) ¿Qué pretendes saber que, de hecho, ignoras en estos momentos?

6) Perdónate por todos los juicios que hayan aparecido.

7) ¿Qué cambio interno puedes hacer para confiar más en Dios?

# Cura
# 11

## CORAJE

*Se necesita valor, es decir, corazón para mantener lo actitud positivo.*

Curé mi terror con valor. El terror estaba en mi propia mente, así que enfrenté lo que me asustaba y lo observé detenidamente. Seguía sintiendo miedo, pero el terror había desaparecido. Pero el hecho de sentir miedo lo experimenté como una aventura también. Es como si un toro te persiguiera. Es emocionante si no te detienes a ver si te viene alcanzando. Pero si te alcanza, ¡eso es terror!

'Coraje' proviene de la palabra francesa coeur que significa corazón. Conéctate con tu corazón y sé amoroso. El terror no existe en ese lugar de amor. Sin embargo, el valor puede marcharse y el terror volver a entrar, si has creado un lugar donde albergarlo. Algunas personas están casados con sus patrones negativos; viven más en lo negativo que en lo positivo. Asegúrate de no ser una de ellas.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) Cuando piensas en una persona valiente, ¿quién viene a tu mente?
2) ¿Qué es lo que admiras de esa persona y qué cualidades ejemplifica ella?
3) ¿Qué si las cualidades que tú admiras fueran un reflejo de tus propias cualidades? ¿Puedes asumirlas como propias?
4) ¿Cómo podrías demostrarlas tú?
5) ¿Qué pequeño paso podrías dar hoy para activar y demostrar tu valentía?
6) ¿Qué patrón negativo repites habitualmente?
7) ¿Estás dispuesto a manifestar y actuar con valor, y a demostrar todas las cualidades relacionadas con él para convertir el sentido negativo en positivo?
8) Ahora, absorbe internamente la esencia del valor y realizando un proceso interno, ponlo dentro o sobre la causa "terror". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.
9) Describe cómo te sientes internamente.
10) ¿Qué aprendiste?

# Causa 12

## TRISTEZA

*El sentimiento es tan profundo que puede penetrar hasta las células mismas de tu cuerpo.*

Sentimos tristeza cuando extrañamos a alguien que significa mucho en este mundo para nosotros. Tal vez la persona haya muerto, o puede tener una enfermedad que podría costarle la vida. Quizás sea alguien que te haya dejado por otra persona, o que se haya mudado a otro país. En ese tipo de situaciones, la tristeza suele expresarse como: "¡Me importaba tanto!". Cuando una persona nos importa más de lo que nosotros le importamos a ella se produce un desequilibrio que puede llevarnos a la tristeza.

Cuando pierdes a alguien que estuvo realmente muy cerca de tu corazón, y tú te dedicaste en cuerpo y alma a esa persona, nadie que no haya tenido esa experiencia puede comprender la profundidad de tu tristeza. El sentimiento es tan profundo que puede penetrar hasta las células mismas de tu cuerpo.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) ¿Qué te causa tristeza?
2) ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la tristeza?
3) Inunda con amor esa parte de tu cuerpo.
4) Ve como las células de esa parte se revitalizan y vibran plenas de salud.
5) Siente cómo el Bienamado te acuna en Sus brazos.
6) Relájate y entrégate al Bienamado.

# Cura
# 12

## DICHA

*La dicha brota, activa el cuerpo y lo transforma, y eso tiene extrema importancia.*

Podemos ayudar a una persona a superar su tristeza curándola con dicha. Dicha no significa que puedas ordenar: "¡Vamos! ¡Alegrémonos ya!", aunque esa alternativa bien podría funcionar. Ésto tiene más que ver con acumular tanta dicha dentro de ti, que la misma no pueda contenerse. La dicha brota, activa el cuerpo y lo transforma, y eso tiene extrema importancia. Hay personas que no pueden lidiar con la dicha. El efecto que tiene sobre ellas es demasiado excitante y puede mantenerlas despiertas. Funciona como una subida de azúcar.

Puede que extrañes a alguien que se ha ido pero, al mismo tiempo, sientes la dicha de haberlo conocido y de haber podido pasar un tiempo con la persona. Siento infinita dicha por lo que mis padres me enseñaron y el hecho de que ellos fueran mis padres. Los extraño, pero no siento tristeza porque ellos me enseñaron lo que sabían. Sentiría tristeza si no utilizara lo que me dieron, pero yo sí lo utilizo.

## Acciones posibles y preguntas para la reflexión

1) La dicha, el amor y la paz son cualidades del Alma. Eso significa que dichas cualidades están presentes en ti ahora mismo, en este instante.
2) Perdónate por olvidar que eres divino
3) Ahora, sintonízate con tu divinidad y ve a tu interior, ahí donde habita la dicha.
4) Cuando sientas la vibración de la dicha, deja que ella brote y te llene hasta colmarte.
5) Observa como esa dicha circula por ti transformando y sanando tu cuerpo.
6) Sonríe internamente (y, ¿por qué no?, externamente también).
7) Cierra los ojos y recibe una bendición del Espíritu para tu mayor bien.
8) Describe o anota la bendición que recibiste.
9) Ahora, absorbe internamente la esencia de la dicha y realizando un proceso interno, ponla dentro o sobre la causa "tristeza". También puedes apoyarte con un gesto de la mano, colocando una palma sobre la otra. Permite que la causa del mal-estar se transmute en una cura de salud y bienestar. Puedes pedir la asistencia de la Luz en este proceso, y recuerda siempre pedir todo para el mayor bien.
10) Describe cómo te sientes internamente.
11) ¿Qué aprendiste?

# Sanar con el Espíritu

## Luz, Amor, Sonido y Respiración

## Luz Sanadora

**A medida que vayas haciendo contacto contigo mismo, permite que la Luz fluya más y más a través de tu cuerpo, y ábrete a recibirla. Relaja cada célula de tu cuerpo para recibir la Luz.**

*John-Roger, D.C.E.*

*Eres la Luz. Eres divino. Estás en proceso de tomar conciencia de lo que ya eres.*

La Luz es la energía del Espíritu que impregna todos los niveles de la conciencia. Es una energía que proviene de Dios. Es pura e inmaculada, y está a nuestra disposición.

El Espíritu es energía; es esa fuerza que activa la conciencia humana y la dota de vida. El Espíritu se individualiza como Alma y, de esa manera, vive íntimamente dentro de cada conciencia. Mucha gente piensa que el ser humano tiene un Alma, pero decir que el Alma es la que tiene un ser humano se acerca más a la realidad.

La Luz está en todo, está en todos los aspectos de tu experiencia y expresión. Tú nunca eres menos que la Luz. La Luz no significa sentarse por ahí, cantar y lucir como un santo todo el día. La Luz es la existencia total de toda conciencia, en todos los niveles, en todo momento. La Luz está en todas partes. Cuando logras aceptar ésto, has dado el primer paso.

La presencia de la Luz se activa al máximo en la conciencia humana. A su vez, la conciencia humana tiene una capacidad insuperable de estar consciente de la Luz y de trabajar con la energía de la Luz como co-creadora.

La Luz tiene dos facetas de energía. Una es de naturaleza magnética, y tú, consciente o inconscientemente, eres el director de la misma a nivel personal. Pero cuando trabajas con esa Luz para el mayor bien tuyo y el mayor bien de los demás, puedes activar también la Luz Espiritual. Puedes experimentar la unión con Dios cuando activas esa Luz superior (también conocida como la Luz del Espíritu Santo).

La Luz superior, la del Espíritu Santo, no se impone nunca a nadie ni a nada, y sólo se hace presente cuando se la invita. Se activa únicamente cuando tu intención y tu expresión son puras a conciencia. Tu expresión es pura cuando invocas la presencia de la Luz para el mayor bien. No le pones condiciones a la Luz pidiéndole que haga lo que sientes o piensas que debería hacerse. Cuando simplemente invocas la presencia de la Luz y le pides al Espíritu que haga lo que corresponda con el mayor bien, es entonces cuando eres L-U-Z[1], es decir, estás Viviendo en los Pensamientos Sagrados de Dios.

*Dondequiera que vayas, pide que la Luz de Dios te rodee, te proteja y te llene para el mayor bien. Pide que vaya delante de ti adonde sea que te dirijas para que siempre seas bienvenido.*

La Luz magnética no es ni buena ni mala, depende de cómo se la emplee. Puede ser utilizada, lo mismo que la Luz espiritual, con fines positivos y que fomenten la evolución espiritual de la conciencia. La Luz magnética también puede ser usada con fines negativos. La ley espiritual establece que toda creación retorna a su creador, por lo que se deduce que cualquier daño o dolor que causes, lo experimentarás en carne propia.

En las últimas décadas se ha estado extendiendo por el planeta una conciencia completamente nueva. En esta nueva conciencia, cada persona es considerada especial y, a medida que desarrolla su conciencia espiritual interna, tiene la capacidad de ponerse en sintonía con la Luz Espiritual a través de su propia conciencia. Toda persona da inicio a su salvación individual. Yo te enseño técnicas, métodos y maneras. Comparto contigo lo que ha funcionado para mí, y lo que sé que ha funcionado para otros, pero todo podría ser una mentira hasta que no compruebes tú mismo que ésto funciona para ti. Es por eso que yo siempre le aconsejo a las personas que "verifiquen" todo ellas mismas y hagan su propia experiencia.

Dondequiera que vayas, pide que la Luz de Dios te rodee, te proteja y te llene para el mayor bien. Pide que vaya delante de ti adonde sea que te dirijas para que siempre seas bienvenido. Y cada vez que te encuentres con alguien, pide que esa Luz se ubique entre ustedes, no como una barrera sino como un depurador. Si lo haces así, todo lo que te llegue pasará a través de la Luz.

La Luz funciona a su manera, y eso implica que no siempre es de la manera que piensas que debería hacerlo, o de la forma en que

[1] N.del.T.: L-U-Z: Traducción del inglés "L-I-G-H-T", cuya sigla forma la frase: Living In God's Holy Thoughts, que se traduce como "Vivir en los Pensamientos Sagrados de Dios".

te gustaría que lo hiciera. Es la fuerza más poderosa en el planeta y la fuerza más poderosa en tu vida. Utilizamos la expresión: "Pedir la Luz", pero la Luz está siempre aquí, por eso, lo que en realidad hacemos es colocarnos nosotros en la Luz.

Dondequiera que vayas, pide que la Luz de Dios te rodee, te proteja y te llene para el mayor bien. Pide que vaya delante de ti adonde sea que te dirijas para que siempre seas bienvenido.

Hay muchas técnicas para pedir la Luz; el sentido principal es más o menos éste: "Si es para el mayor bien mío y de los demás, me gustaría que la Luz me acompañara y estuviera con ellos y en la situación". Si tienes la clara intención de pedir la Luz espiritual para el mayor bien, puedes decir simplemente: "Luz". Éste es el primer pensamiento que tienen algunas personas al oir una sirena o enterarse de una situación que de alguna manera es preocupante o desafiante. Hay personas que cuando leen el periódico y escuchan las noticias en televisión mantienen una conciencia de "Luz" por todo los que lean, escuchen o vean.

*Sólo pide que la Luz esté presente para el mayor bien. No eres tú quien lo hace sino Dios. Lo único que haces tú es pedirlo.*

Hay muchas maneras de sostener, enviar y trabajar con la Luz. Una de ellas es que, tan pronto como alguien te cuente algo sobre una situación, tú simplemente lo haces pasar directo a la conciencia de la Luz. Incluso, antes de que esa persona termine de decirlo, La Luz ya habrá ido.

Sólo pide que la Luz esté presente para el mayor bien. No eres tú quien lo hace sino Dios. Lo único que haces tú es pedirlo. Ahora bien, si todo ocurre de acuerdo con el mayor bien y en el momento perfecto, entonces, ¿por qué enviar la Luz? Porque el Espíritu, por lo general, no contempla un plan alternativo para hacerlo de una manera diferente, a menos que sea solicitado desde este nivel del Espíritu.

En este nivel, donde funcionamos casi todos, las cosas no necesariamente suceden para el mayor bien ni en el momento perfecto. Así que, siempre es útil enviar la Luz para el mayor bien (que es algo que Dios sabe, pero que nosotros, cuando funcionamos a nivel de la personalidad, no). Enviar la Luz para el mayor bien aumenta la energía positiva en una situación, y también las probabilidades de que se lleve a cabo el mayor bien que sea posible, en lugar de algo bueno, cuyo nivel no es el óptimo.

Hazlo con sencillez. Enviar la Luz no tiene por qué ser complicado. No es necesario que pienses en todos los detalles. Lo único que tienes que hacer es colocar la situación en manos de Dios y dejar que Él maneje los resultados.

Los pensamientos se transmiten a la distancia y pueden afectarnos en muchos niveles. Es por eso que enviar un simple pensamiento como: "Te amo" o "Que Dios te bendiga", puede hacer milagros. Si algún conocido tuyo está atravesando por problemas de salud, cuando medites visualiza al afectado sano, pleno y armonizado. Sosteniendo esa imagen positiva, envíale la Luz para el mayor bien y mantente emocionalmente en un estado neutro. Puede significar un gran apoyo para esa persona que te mantengas enviándole energía positiva y amorosa y, en tanto ella lo permita con una actitud receptiva, tu gesto puede ayudarle en su recuperación.

*Cuando experimentas una sanación espiritual, la consecuencia inmediata es una necesidad de cambio.*

La Luz funciona a través de médicos, quiroprácticos, traumatólogos, acupunturistas, masajistas, y muchos otros. Algunos de ellos sanan gracias a esta Luz mucho más que por otro medio. ¿Por qué? Porque los medicamentos y las curas producen uno de estos dos efectos: estimulan o deprimen. Estimulan el cuerpo para que se ponga en movimiento, o deprimen el cuerpo para que no cree en demasía. Y todo lo demás se hace dentro de tu cuerpo.

Cuando experimentas una sanación espiritual, la consecuencia inmediata es una necesidad de cambio. Si te sanas milagrosamente del cáncer no debes seguir sintiendo ganas de morirte, porque si lo haces incitarás al cáncer a que aparezca otra vez en tu organismo. Las ideas de estar sano y al mismo tiempo imaginarte en un accidente de automóvil son incompatibles. Tienes que cambiar en tu conciencia creativa lo que esté produciendo un impulso hacia lo negativo.

El Principio No. 6 en la página 51 dice: "Habla contigo mismo y convéncete de tener más vitalidad y mejor salud". Si eres un creador responsable dirás: "Padre mío, realmente no entiendo lo que está sucediendo, y estoy abierto a tus sugerencias. Te ruego que la conciencia del Cristo me acompañe y que me ayude a superar este mal-estar que estoy manifestando; y si se puede resolver en la Luz, y no a través de mi cuerpo, pues elijo eso".

También repetiría esta afirmación todos los días: "El Amor Divino inunda mi conciencia de salud y cada célula de mi cuerpo está llena de Luz".

## La Meditación de la Luz Sanadora
## 1

Si estás abierto a experimentar, trabajemos ahora mismo con la Luz sanadora. Sólo tienes que seguirme y hacer lo posible por imaginar lo que yo vaya diciendo a medida que leas las palabras. Siempre que trabajes con la Luz, pide por "el mayor bien de todos los involucrados".

Visualiza una Luz brillante que se posa en el centro de tu frente. Ve como esa Luz se difunde hacia arriba y hacia afuera (hacia los lados, hacia atrás y hacia delante), como si fuera una cruz tridimensional. Ahora, imagínate que empieza a rodear la cabeza, como una banda, y también a girar sobre la parte superior de la cabeza, y que baja por el cuello y que vuelve a entrar por la barbilla.

A continuación, haz descender la Luz desde la frente hacia la zona de la garganta. La Luz es de color ámbar y muy hermosa, y gira alrededor de tu cuello. Este ejercicio puede ayudar si tienes dolor de garganta, o si despertaste en la mañana con el cuello adolorido.

Ahora, ve como esta Luz baja hasta anidarse en tu corazón. De hecho, parece como si se estuviese infiltrando en la sangre. La sangre se purifica gracias a esta acción que la filtra.

A continuación, la Luz comienza a volverse más espesa, o más pesada, para que puedas estar más consciente de su presencia cuando te rodee.

Mantén tus manos separadas ahora que la Luz empieza a pasar directo desde tu corazón a las palmas de tus manos. Probablemente comiences a sentir la presencia de esa Luz Espiritual Sagrada con mayor intensidad en este momento en que ella se ofrece a ti, y trabaja en las zonas que necesitan sanación y equilibrio.

Siente la enorme paz que empieza a invadirte producto de esta Luz. Al ir sintonizando gradualmente tu cuerpo con esta vibración superior sientes que ella empieza a subir y a bajar por tu columna vertebral, alineando tu postura. Te experimentas sentado

manteniendo la espalda derecha de una manera muy natural, mientras esa Luz sigue subiendo y bajando por tu columna.

Incluso, baja hasta alcanzar la parte inferior de las nalgas, donde reside la fuerza Kundalini. La Luz estimula y afloja produciendo equilibrio. Esta zona puede ser fuente de mucha confusión, así que simplemente relájate mientras la Luz activa y recarga este centro priorizando sus funciones. Las mujeres que tienen problemas en esta región pueden sentir como si una aguja al rojo vivo, o un fósforo incandescente tocara la zona.

La Luz empieza a circular ahora alrededor de tu cuerpo. Puede trabajar al mismo tiempo y por igual en tu rodilla, tu garganta, o donde sea. Sólo acepta, recibe y fluye con la frecuencia vibratoria de esta Luz, porque se está haciendo la voluntad de Dios. Respira hondo a través de las fosas nasales y contén el aire durante un momento. Y ahora, suéltalo. Una vez más: inhala, contén el aire, y suéltalo. A continuación, relájate y deja que la Luz siga circulando por el cuerpo.

*Estamos acostumbrados a poner demasiado empeño. Deja que ella te contacte a ti.*

*No trates de forzar las cosas.*

No trates de forzar las cosas. Estamos acostumbrados a poner demasiado empeño. Deja que ella te contacte a ti. Vuelve a invocar la Luz del Cristo y la Luz del Espíritu Santo y pide que te rodeen, te protejan y te llenen en este momento.

Toma ahora esta Luz ámbar y colócala en el centro de la habitación. Pon la imagen mental de ese ser querido, a quien desees enviar esta sanación espiritual, dentro de esta Luz.

Luego, coloca en esa Luz a aquellos que no sientas muy cercanos o amigos tuyos, y pide que la Luz los bendiga.

Toma tu mano izquierda y ponla delante de ti, como si le estuvieras diciendo: "¡Alto!" a alguien; "Alto", con la palma hacia afuera. ¿Sientes la presencia de la Luz? Coloca tu mano derecha en tu regazo, con la palma hacia arriba. No la levantes, solo voltéala

Ahora, levanta tu mano derecha, a media altura, y gírala hacia afuera, como si estuvieses bendiciendo a alguien. Mantén la mano derecha un poco más abajo que la izquierda. Deberías sentir una diferencia entre ellas.

Sin dejar que se toquen, gira ambas manos de frente hacia ti. Acércalas lentamente hacia tu cara, hasta que puedas sentir la energía de tus manos. Pero no dejes que te rocen.

Ahora, mueve tus manos en redondo hacia tus orejas, acércalas un poquito más y siente como una onda de Luz entra en tus oídos. Su sonido puede ser parecido al estruendo de la rompiente. Quizás la sientas también como una energía palpitante, y que la percibas en una mano más que en otra.

Muy lentamente baja las manos hasta tu regazo, como si estuvieras sosteniendo un bebé, y permanece en esa posición relajada hasta que sientas que Luz se eleva alejándose de ti.

A medida que vayas aprendiendo a intensificar tu Luz y a elevar la frecuencia de tu cuerpo y de tu conciencia, serás capaz de entregarle esta Luz a otras personas. Yo lo llamo el Arte de la Luz. Puede ser transmitida en silencio, en voz alta, por escrito o mediante el tacto. Muchas veces es transmitida cuando transformamos nuestro propio comportamiento y nuestros hábitos y alcanzamos una frecuencia más elevada. Una manera de saber si alguien trabaja con la Luz es por la presencia de la Luz en su mirada.

## La Meditación de la Luz Sanadora
## 2

He aquí otra forma de sintonizarse con la Luz que sana:

En este momento, al sintonizarnos con esa unicidad que es el Espíritu, vamos a pedir que la paz se haga presente dentro de nuestrá Alma, de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Padre-Madre-Dios, te rogamos que nos pongas en la Luz del Cristo, y que permitas que sólo se manifieste aquello que sea para nuestro mayor bien. Te lo pedimos llenos de amor y en perfecta comprensión, considerando nuestro destino en este planeta. Qué felices nos pone estar nuevamente a tu servicio, Padre, y por eso te estamos eternamente agradecidos. ¡Señor, hágase tu voluntad!

*Imagina que la Luz curativa de Dios circula por todo tu cuerpo. Cuando la sientas circular es posible que también percibas que la frecuencia de tu cuerpo empieza a elevarse.*

Siente ahora como esa Luz sagrada se posa sobre ti y empieza a descender como si fuese un manto. Manteniendo las piernas descruzadas y las manos separadas, con las palmas hacia arriba, simplemente comienza a relajarte. Recibe el aire tomando una respiración bien profunda, y al soltarlo, deja ir toda negatividad. No tienes que "tratar" de hacer nada para sintonizarte, simplemente relájate y deja que el Espíritu sea quien te contacte a ti.

Imagina que la Luz curativa de Dios circula por todo tu cuerpo. Cuando la sientas circular es posible que también percibas que la frecuencia de tu cuerpo empieza a elevarse. En este momento comienza a aparecer una Luz sanadora de color verde, y tú te abres a la posibilidad de que dentro de ti ocurra una sanación. Si sientes rigidez en el cuello, ve como lo cubre esta Luz sanadora de color verde. Si sientes malestar o tensión en el estómago, observa como la Luz sanadora verde llega hasta esa zona. Si la duda te ha estado aguijoneando, la Luz envuelve esa duda. Tú simplemente relájate, y recíbela ahora que ella empieza a manifestarse.

La Luz continúa trabajando contigo y tú la vas recibiendo con esa veneración silenciosa propia de tu Alma. Tienes la oportunidad en este momento de alcanzar un nivel mayor de conciencia. Siente cómo te elevas. Deja que tu corazón remonte vuelo. Deja que tu

mente remonte vuelo. Deja que todo se desvanezca, excepto tú y la Presencia de Dios. Deja que esta inmensa paz y calma entren en tu interior.

Ve como en este momento esta Luz manifiesta aquello que necesitas para tu crecimiento espiritual, si es para tu mayor bien. Si necesitas sanar alguna parte de tu cuerpo, simplemente visualiza esa parte que requiere de Luz en perfecto estado de salud dentro de ti. No hay nada imposible para el Espíritu, porque todo es obra del Espíritu.

*La Luz eleva esa conciencia, y puede desintoxicar, despejar, purificar y sanar.*

La Luz eleva esa conciencia, y puede desintoxicar, despejar, purificar y sanar. Esa Luz sanadora espiritual empieza a trabajar ahora contigo y tú simplemente la aceptas a medida que ella entra en ti, y puedes decir esta plegaria: "Padre, me abro a recibir. Lo acepto todo. La dicha que siento en Tu Presencia me eleva aún más. Padre mío, te adoro. Sigo avanzando en mi conciencia de Luz. Acepto mi divinidad, y sé que donde esté Dios, no hay nada que no pueda estar sino en perfecto estado".

Enseguida, envíale la Luz a quienes la necesiten. Ves como esas personas son puestas en la Luz. Y, si lo prefieres, puedes incluso decir sus nombres en voz alta, o en silencio en tu interior, y dejar que la Luz vaya a ellos para su mayor bien. Pero es posible que el mayor bien de ellos implique que la Luz no los alcance en este momento debido a lo que pueden estar viviendo, pero la Luz se mantendrá cerca y esperará hasta que ellos le pidan ayuda a Dios. Entonces se activará y los bendecirá con su presencia.

Incluso, si has pasado disgustos con personas, colócalas ahora en esta Luz, y recuerda colocarte a ti también y ábrete a recibirla. Recibes en proporción a la apertura de tu conciencia. Si sólo das un poco, recibes un poco también. Depende de ti, pero es bueno que conozcas tus opciones.

Símplemente relájate hasta que sientas que la Luz empieza a retirarse. Debes saber que puedes invocar esta Luz en todo momento. Recuerda que Luz significa "Vivir en los Pensamientos Sagrados de Dios", y cada uno lo hace de acuerdo con su nivel de conciencia y al grado en que es la Luz. Esta Luz pertenece al tipo de Luz que es invisible, a la Luz sanadora, a la Luz que todo lo sabe. Tú y yo somos la Luz. Todos somos la Luz.

Algunos de ustedes ya tienen encendidos sus focos adentro, mientras que otros todavía están tratando de averiguar dónde conectarse. Y otros procuran cambiar su bombilla por una de mayor potencia para poder vivir en una frecuencia más elevada. Cada uno tiene que hacerlo a su manera, que es única e individual, pero nunca estarás solo si te sintonizas con el amor divino.

El amor, cuando uno mira a un recién nacido, es amor divino. La forma en que se miran dos amantes jóvenes es amor divino. Todo se convierte en amor divino cuando colocamos el mayor bien por encima de todo lo que hagamos con las personas. Como sabes, es muy difícil amar a nivel divino porque no es comprensible con la mente. Es espiritual. Esta posibilidad de unión con toda la humanidad está en el corazón de todo ser.

Muchas de las personas que lean este libro recibirán tanto amor divino que su copa rebasará. Otros recibirán sólo una taza. Pero, incluso aunque sea un poquito, es una cantidad extraordinaria.

## El Amor Sana

Me he extendido con bastante profundidad sobre el amor en este libro dado que el amor es la esencia de mi trabajo con la Trascendencia del Alma (ver Principio No. 8, en la página 65, y Etapa de Sanación No.7, en la página 211). A continuación, nos gustaría agregar algunas palabras más sobre el tema, que esperamos te motiven a que recurras a la fuente de sanación dentro de ti.

*El amor es quien sana, y la alegría es su expresión.*

Vamos a partir pidiéndote que visualices lo mejor de ti—la dicha y el amor fluyendo dentro de ti y hacia el exterior—y que conserves esa visión en tu interior. Si mantienes esa visión, ésta se convierte en realidad porque es lo que tú eres de verdad. En esencia te estamos pidiendo que te conectes con el espacio interno que responde cuando cargas a un bebé, esa parte tuya que se activa cuando ayudas a alguien por el simple gusto de hacerlo. Conéctate con la energía sagrada que cobra vida cuando expresas amor.

Mucho tiempo atrás me dije a mi mismo que cada vez que un estado depresivo se apoderara de mí, de inmediato me conectaría con la dicha. En otras palabras, reprogramé la depresión y la transformé en felicidad. Cualquier sentimiento que sea menos que el amor puede reprogramarse para recuperar nuestro estado amoroso. Cualquier cosa ex-céntrica puede servirte para volver a centrarte.

La alegría y la amorosidad—es decir, el amor en acción—son expresiones del ser verdadero. Esta manera de amar no debe confundirse con el amor romántico que pone condiciones: amamos a alguien por lo que hace por nosotros, o por lo que nos da y, una vez que deja de darnos lo que queremos, le quitamos nuestro amor para dárselo a otro que pensamos satisfará mejor nuestras necesidades. La expresión amorosa del ser verdadero es dar, libre y sin condiciones.

Cuando el amor es incondicional no depende de como se comporte el otro. Seguimos amando a la persona independientemente de lo que haga o diga. Puede que no condonemos su comportamiento, y que decidamos no seguir relacionándonos con ella, pero nuestro amor por la persona no disminuye en lo más mínimo. El amor incondicional es como el de una madre por su hijo. No importa

lo que el niño haga—si se ensucia, llora y vuelve a ensuciarse—el amor de la madre se mantiene inalterable, sólido y libre de jucios.

Así que, no permitas que nada de lo que hagas—aunque parezca equivocado, mezquino o vergonzoso—sea un impedimento para darte amor a ti mismo. Deja que tu amor acoja todas tus facetas, porque ese amor y la dicha que le acompaña es realmente quién eres. Expresar alegría y amor es mucho más divertido que expresar depresión, ansiedad y miedo. Comienza a entrenarte en la conciencia del Alma practicando los aspectos positivos de la vida y el amor.

*Por sobre todo, cultiva la lealtad a tu Alma.*

Cada vez que te sientas desconectado de tu amor, simplemente conéctate con el centro de paz que existe dentro de ti. Suelta toda expectativa de que algo tenga que suceder. El amor aparece naturalmente cuando te liberas de las presiones en relación con tu desempeño que ejerces sobre ti mismo, y simplemente te tranquilizas. A veces, es justamente cuando no haces nada que el amor se manifiesta de manera más clara. En nuestra vida externa nuestra satisfacción suele depender de las circunstancias.

*Lo haces cuando te amas a ti mismo en todas tus experiencias, y comprendes que no tiene ningún sentido que te desvalorices. Existen alternativas mucho mejores, y la mejor de todas es amarlo todo.*

Pero es la vida interna de amor, alegría y relajación lo que nos hace sentir satisfechos, independientemente de las circunstancias. Experimentarás una transformación profunda si vives tan solo un día sabiendo a conciencia que eres absolutamente responsable de todo lo que suceda, y si ese día te observas a ti mismo de una manera neutral y amorosa. Verás que todo es perfecto, y comprenderás que la vida realmente es tan sencilla como inhalar y exhalar.

Por sobre todo, cultiva la lealtad a tu Alma. Lo haces cuando te amas a ti mismo en todas tus experiencias, y comprendes que no tiene ningún sentido que te desvalorices. Existen alternativas mucho mejores, y la mejor de todas es amarlo todo. Una forma de aprender a mantenerte en el centro de tu Alma, es decir, en unidad con Dios, es cubrir todas tus expresiones de vida con una actitud amorosa.

No puedes controlar las circunstancias desde el exterior. Así que, en lugar de resistirte al dolor y al fracaso y protegerte para no sentirlos, puedes admitir y comprender tu sufrimiento y tus

desengaños, aceptándolos por completo para que se conviertan en parte de ti. Entonces, podrás dejarlos ir porque serán parte de tu espacio interior—estarán en tus dominios—y el amor de tu Alma podrá disolverlos.

Puedes hacerle frente a cualquier desafío si haces ésto: extiende amorosamente tu campo energético hasta abarcar la situación completa y, luego, mantente en una actitud de observación neutral. Esta actitud te ubica en tu centro, el Alma, con absoluta propiedad. Entonces la energía espiritual comienza a irradiarse desde ese centro hacia el exterior, pero no lo hace a nivel de la personalidad sino como una expresión de la Luz de tu Alma.

Trata de tener una disposición positiva mientras realices tus actividades en el mundo, ya que las probabilidades de que tu Alma, que es tan perfecta y amorosa, se irradie son mayores si tines una buena actitud. Una verdadera buena disposición se demuestra amorosa, compasiva y considerada, y posee la virtud de percibir lo que está acontenciendo en el mundo porque no la controla el ego. Si ese mismo cariño lo aplicas en tu interior, vives con un entusiasmo tan grande que éste contagia a los demás. Y eso sí que es ayudar al planeta.

Cuando el corazón amoroso fluye y se activa, no siente ni codicia ni deseos, ¡nada! Son las emociones las que quieren ésto y aquéllo. Cuando estás en un estado neutral y desprendido no te interesa lo que hagan los demás, pero es importante que seas amoroso y abierto, y que expandas tu conciencia. ¿Y si no se expande con la rapidez que tú quieres? Tu actitud deja de ser neutral en el momento mismo en que piensas eso. Estarás intelectualizando la situación y, posiblemente, tendiéndote a ti mismo una trampa. Así que, en vez de escuchar al intelecto escucha al corazón.

Demuestras que estás en presencia del Alma siendo flexible y abierto en tu mente y tus emociones, y cuando miras a las personas y amas de ellas lo bueno y lo malo por igual. ¿Debes amar a los demás más que a ti mismo? No, porque al amarte incondicionalmente entras en contacto con el Espíritu que habita en tu interior. Es entonces que te conviertes en alguien con quien es un agrado compartir, y en ese instante descubres el Alma.

*Cuando el corazón amoroso fluye y se activa, no siente ni codicia ni deseos, ¡nada!*

La amorosidad, que es la naturaleza del ser verdadero, surge cuando verdaderamente compartes y cuidas. No importa cuán amoroso te creas, si no compartes tu amor estarás alimentando simplemente tu ego. Pero si eres cariñoso y compartes con los demás, tu amor produce una apertura en la personalidad. Entonces, el Alma puede usar los sentidos externos para ver con claridad donde aplicar nuestro esfuerzo y que implique el mayor bien para todos. Amar incondicionalmente no significa que estés obligado a participar en las acciones de los demás. Lo que hagan es cómo ellos se expresan y la oportunidad que ellos tienen de aprender, y no necesariamente la tuya. Amar incondicionalmente significa que tú aceptas su forma de actuar sin enjuiciarlos ni reaccionar emocionalmente.

Hagamos algo positivo con nuestros pensamientos: utilicémoslos para acordarnos permanentemente de quienes somos, es decir, seres que aman. En estos tiempos es tan fácil quedar atrapados en el estrés de la vida cotidiana y olvidarse de ésto. Es rara la ocasión en que podemos mantenernos concentrados en una idea durante más de tres segundos sin que nuestra atención sea atraída por otros pensamientos, que normalmente son negativos, depresivos, de ansiedad, rechazo y miedo. Y, como resultado, el cuerpo se tensa.

¿No sería agradable que nuestro cuerpo estuviera relajado y en paz, que nuestras emociones estuvieran felices y que mentalmente fuésemos libres? La libertad no es un consentimiento para que hagas lo que quieras sino la capacidad de ser quién eres y lo que eres, hasta que tomes conciencia de que eres el cielo, que estás conectado a la esencia misma de todas las cosas y que eres parte de esa esencia. Cuando eso sucede, se acaba el juego de la separación, de la carencia o del sentirte indigno, y te abres a

la esencia de quien eres, que es algo mucho más inmenso que cualquier pensamiento o sentimiento que tengas, y despiertas al conocimiento de que todos somos el cielo espiritual.

Cuando eras pequeño y estabas aprendiendo a caminar no te reprendías cada vez que te caías; simplemente te ponías de pie y lo volvías a intentar. Caerse es una parte integral del proceso de aprender a caminar. Y ésa es la forma en que aprendemos cualquier cosa, incluso a vivir. En síntesis, se trata de que nos volvamos a traer al presente una y otra vez. Amamos, pero al rato se nos olvida ser amorosos; entonces, nos acordamos y nos volvemos a poner amorosos. Mientras más nos acordemos de amar, más habitual se hará el amor para nosotros. Es cuestión de estar presente en todo momento.

Nunca estás fuera de Dios, hagas lo que hagas, pero si te expresas negativamente, te separas de tu propia conciencia de Dios. Expresa el amor de todas las maneras posibles, siempre, y la presencia de Dios será una realidad en tu vida.

## El Sonido Que Sana

**Lo ideal es conservarlo todo dentro de un corazón puro y tranquilo, y que cada latido sea motivo de una acción de gracias, y cada aliento, una canción.**

*Konrad von Gesner*

Puedes considerar el proceso en sí de respirar como un acto de paciencia. ¿Qué pasaría si trataras de respirar el resto de las respiraciones que te quedan de una sola vez en este mismo momento? Lo más probable es que explotarías, porque tanto aire sería imposible de contener. Así que, tomas las respiraciones una destrás de otra, a su debido tiempo. Dejas que tu respiración se haga cargo de sí misma, sabiendo que ha sido diseñada para hacer justamente eso. Entonces, sin tener que hacer ningún esfuerzo, eres bastante paciente con ese proceso. Y, por lo general, las respiraciones tienen un ritmo gradual. Puedes acelerarlas, claro está, pero entonces también tienes que lidiar con las consecuencias de eso, que pueden expresarse como demasiada energía y algo de hiperventilación, lo que te obliga a respirar de una manera más lenta para devolverle su estabilidad y ritmo armónico.

Toda época tiene su ritmo, y cada persona posee un ritmo que le es característico. Dicho ritmo posee una inteligencia propia que se adapta y fluye de manera natural de acuerdo con lo que va ocurriendo. Cuando adquieres la capacidad de sintonizarte con tu ritmo interno, que para ti puede ser un concierto, un vals, o una marcha, eres capaz de percibir su cadencia y entregarte a ella. En ese momento vives una melodía celestial.

Si te relajas y pones atención a tu ritmo interno, puedes amplificarlo y acrecentarlo, y crear esa hermosa sinfonía que realmente representa la chispa de Dios en tu interior. Pero es necesario hacerlo de una forma gradual, y al ritmo que es propiamente tuyo.

Tu sonido interno es el Sonido de Dios. Pero, a veces, cuando te distraes producto de las dificultades en tu mundo, no te tomas el tiempo suficiente como para escuchar este sonido y

*Cuando entonas los tonos sanadores, ellos crean una vibración más elevada dentro de ti. Continúa hasta que el sonido comience a llenar tu cuerpo por completo. Mientras esto sucede, el sonido empieza a limpiar y despejar al cuerpo y a elevar la vibración del propio nivel celular. Es un proceso purificador que disuelve la ira, la ansiedad y otras emociones negativas.*

recibir la asistencia que proviene de tu interior. Cuando tengas dificultades o te sientas estancado, comienza a sintonizarte con el Espíritu cantando HU (pronounciado "jiú" en español) o ANI-HU (pronounciado "anai-jiú" en español). (Más adelante, en este mismo capítulo, encontrarás información más detallada sobre el HU y el ANI-HU).

Podemos practicar la entonación de estos sonidos sanadores dotándolos de vida con nuestro aliento y nuestra intención, de la misma manera en que un músico le da vida a la música cuando toca un instrumento. Comenzamos en silencio, y dejamos que la respiración inicie el sonido desde nuestro interior. Entonces, volvemos a quedarnos en silencio y apreciamos esa calidad más profunda y refinada que la experiencia va tomando. A través de la respiración podemos reanudar nuestra comunión con Dios o con el Espíritu, y a continuación repetir el sonido o mantener el silencio interior.

Cuando cantes los tonos, ya sea en silencio o en voz alta, relaja los hombros y la mandíbula, y deja que el sonido fluya a través de ti como una onda. Disfruta de la relajación y sanación que te brinda. Tú sólo debes mantenerte abierto y experimentar lo sagrado, y sentir como Dios te abraza y te ama. A continuación, le agregas tu propia cualidad amorosa, amando todo aspecto tuyo, y empiezas a sentir un movimiento odulante que pasa a través de ti y que es amplificado por el Bienamado. Permite que lo sagrado llene el templo que es tu cuerpo, y mientras tu cuerpo vibra con el amor, la Luz y el sonido del canto, retorna al silencio.

## EL SONIDO QUE SANA: THO

La Meditación del THO es un recurso maravilloso para la sanación, y al que no se le saca el partido suficiente.

La palabra THO (pronunciada "zo" en español[2]) es una palabra muy poderosa y puede ser utilizada de mantra para sanar el cuerpo. Ha sido usada desde tiempos inmemoriales por los maestros de las escuelas místicas para producir una vibración de sanación. Cuando entonas esta palabra de la forma correcta atraes a ti una frecuencia vibratoria de sanación; tu energía interna aumenta y facilita el fluir de la conciencia. Esta palabra es sagrada como todos

[2]Pronunciado como el sonido "th" en inglés, o la "zeta" española, es decir, colocando la lengua entre los dientes y soltando el aire.

los tonos que se enseñan en este libro. Los mismos no deben ser tomados a la ligera ni usados con un objetivo diferente al de elevar la conciencia.

Igual que en las otras meditaciones, empiezas por ponerte en un estado de quietud, pidiendo que la Luz te rodee, te proteja y llene tu conciencia, y que la meditación te traiga sólo aquello que sea para tus más altos fines.

Para atraer la frecuencia de sanación, el tono debe decirse de cierta forma. Es muy parecido a la idea del gráfico de voces: si una persona específica—que conoce la "clave"—dice la palabra precisa puede abrir la caja de seguridad, pero la misma palabra dicha incorrectamente no tiene ningún poder. El tono THO, dicho incorrectamente, no producirá ningún efecto pero dicho de la manera correcta es tremendamente poderoso.

El mantra o el tono se combinan con un patrón de control respiratorio. Tanto el tono como el control respiratorio son igualmente importantes para el efecto conjunto.

1. Inhalas profundamente, contienes la respiración, y luego exhalas completamente.
2. Inhalas de nuevo, contienes—y exhalas completamente.
3. La tercera vez inhalas profundamente, y esta vez exhalas con fuerza y energía diciendo con estridencia: "THooooooooooo". El énfasis se pone en el sonido "TH" (pronunciado como la "z" española), sosteniendo por un segundo o dos el sonido "oooooo".

   El "TH" es un sonido percusivo y enérgico. El sonido "oooooo" se sostiene durante unos segundos, y a continuación botas el resto del aire.
4. Respiras normalmente durante un minuto más o menos, y luego repites el mantra (tres respiraciones profundas, contienes el aire durante unos segundos y, luego, exhalando completamente dices "THooooo", en la tercera exhalación).
5. Respira normalmente por un minuto y lo repites una vez más.

Te sugerimos que no lo repitas más de tres veces en una sesión. Si lo practicas correctamente sentirás una gran fuerza acumulada con sólo tres repeticiones. Después de hacer el proceso en voz alta, es bueno que lo intentes en silencio durante unos minutos. Hacerlo en silencio te proporcionará mucha fuerza, pero para aprenderlo y sintonizarte con el tono es mejor hacerlo en voz alta.

Tal vez encuentres que el mantra es más efectivo cuando inhalas por la nariz y botas el aire por la boca; la exhalación de las dos primeras respiraciones debería tomar aproximadamente el doble del tiempo de la inhalación.

Cuando hayas terminado de decir el mantra, cierra los ojos, descansa en silencio y observa la actividad dentro de ti. Dado que éste es un mantra de sanación, es muy posible que veas el color verde. Ése es el color que se hace presente primariamente. También puedes ver algo de dorado o de azul con el verde. En algunos casos, el verde se mezcla con azul y luce como color turquesa. Con frecuencia se manifestará en patrones de remolino, creando formas extrañas y torbellinos de energía.

Este mantra traerá consigo el poder de sanación y, al principio, estará condensado básicamente alrededor de la cabeza, por ello podrias sentir presión, pulsaciones, o cierta liviandad en la cabeza. Todo eso está bien. Luego, al sentarte en silencio y dejar que el poder trabaje, bajará a través de tu cuerpo y se concentrará en aquellas áreas que necesitan sanación.

Este poder trabaja a través de todos los niveles de la conciencia equilibrándolos, pero si quieres, puedes dirigirlo hacia las zonas que sientas desequilibradas con sólo enfocar tu atención en ellas, viéndolas saludables y en perfecto estado. No dirijas esa energía a los ojos porque ya está concentrada en esa área, y una dosis extra puede hacer que tus ojos se desenfoquen y te sientas algo mareado.

Al sentarte en meditación silenciosa después de entonar el THO, puedes imaginar a otras personas con tu imaginación creativa, y este poder de sanar también irá a ellos.

Este mantra es una fuerza muy poderosa; altera los patrones de energía alrededor del cuerpo, los cambia. Por ejemplo, si te encuentras en una situación tensa en el trabajo y cantas este

tono internamente, con seguridad empezará a transformar la energía a tu alrededor. Las cosas pueden comenzar a calmarse y a equilibrarse, pero recuerda que nunca debes usar estos tonos sagrados de Dios para controlar a nadie. Úsalos para equilibrarte y elevarte tú, y si eso equilibra y eleva a otros, ¡estupendo!

Si usas estos tonos para controlar te estarás involucrando en magia negra y creándote karma, y deberás asumir la responsabilidad de tus acciones. Hazte un favor y no te metas en cosas de ese tipo. Sólo utiliza estos tonos para mejorar y equilibrar tu estado de salud, para expandir y elevar tu conciencia, y para apoyarte en tu sendero de evolución hacia la realización de Dios.

## EL SONIDO QUE SANA: HU

El tono HU (pronunciado "jiú" en español) expresa un antiguo nombre del Dios Supremo, e invoca la pureza de ese Dios perfecto. Puede ser cantado de varias maneras. Una forma es que se separe en sus letras "H" (pronunciado "eich" en español) y "U" (pronunciado "iú en español) y se cante de esa manera. Si lo estás cantando en voz alta, puedes tomar una inhalación profunda y, entonces, al botar el aire cantar: "EICH..." "IÚ...".

Si estás cantando en silencio, puedes entonar el "EICH..." al inhalar y el "IÚ..." al exhalar. También puede pronunciar el HU como una sola sílaba (que se pronuncia "jiú") y la cantas cuando exhalas.

Un modo muy efectivo de trabajar con el canto del HU es respirando hondo algunas veces antes de empezar a cantar. Inhala y exhala cinco veces, y siente como el cuerpo con cada respiración se va llenando progresivamente de más energía de Luz; te vas calmando y centrando a medida que respiras.

Después de practicar cinco respiraciones, comienza el cántico inhalando, y al exhalar cantas el HU. Hazlo durante cinco respiraciones consecutivas. Y luego, repite el proceso: cinco respiraciones sin cantar, y cinco cantando.

A continuación, lo repites una vez más, hasta que cantes el HU un total de quince veces. Ésto acumula una energía increíble. Una vez que hayas completado esta serie de quince, te sugiero que esperes por lo menos quince minutos antes de volverlo a repetir, y es conveniente que no lo practiques más de dos veces al día.

Este tono puede ser cantado en silencio de manera ininterrumpida, prácticamente en todo momento y lugar. Realmente puede ser muy útil para centrarte y brindarte equilibrio.

El HU puede activar tu conciencia espiritual, despertando otros niveles. Debido a ésto, hago énfasis en que no lo cantes mientras estés manejando u operando maquinaria que requiera de tu completa atención.

## EL SONIDO QUE SANA: ANI-HU

El canto del ANI-HU (pronunciado "anai-jiú" en español) es una variación del canto del HU. Si estás cantando en voz alta, este tono se canta mientras exhalas. Si estás cantando en silencio, es posible cantar el ANI cuando inhalas, y el HU cuando exhalas; o el tono completo al exhalar. Haz lo que sea más cómodo para ti. Puede que un día lo hagas de una manera, y al otro de forma diferente. Nosotros te proponemos estos tonos, pero la manera en que tú trabajes con ellos es flexible. Debes practicarlos de la forma que funcione mejor para ti. No tengas miedo de experimentar.

El canto del ANI-HU es también una invocación al inmaculado, al Dios Supremo, pero tiene una característica adicional que incorpora la cualidad de empatía hacia los demás. Al practicar este tono encontrarás que una actitud de empatía crece en ti. Por lo mismo, éste es un canto hermoso para practicarse en grupo, como un sonido continuo y constante. En un grupo grande puede comenzar a sonar como: "And I, You" o "You and I".[3]

## EL SONIDO QUE SANA: HOO

El canto del HOO (pronunciado "ju") tiene una frecuencia muy similar a la del HU (pronunciado "jiú"). Algunas personas se sienten más en sintonía con uno que con otro, pero se pueden usar indistintamente.

El HOO se canta como un tono de una sílaba, y si se practica en grupo, se pronuncia como un tono continuo y constante. Como el enfoque y la concentración se sitúan en el centro de la cabeza, al entonarlo las energías dispersas del cuerpo (la sexual, la física, la emocional y la mental) se elevan y condensan, lo que se traduce

3 ANI-HU-ANI-HU-ANI… (pronunciado en español "anai-jiú-anai-jiú-anai…", que se traduce como: "Yo y Tú", o "Tú y Yo").

en mayor equilibrio. La frecuencia de este tono es ligeramente más baja que la del HU o del ANI-HU.

### EL SONIDO QUE SANA: WH-HOO

Ésta es una variación del HU. El "WH" (que completo se pronuncia "wjú") le añade una frecuencia de sanación muy eficaz al tono. Se puede cantar en silencio o en voz alta, en grupo o solo.

Vuelvo a repetirlo. Pide siempre que la Luz del Espíritu Santo se haga presente para el mayor bien de todos los involucrados, para ti y tu entorno. A continuación, siéntete libre de experimentar para que descubras la manera en que este tono te funciona mejor a ti. Por ejemplo, prueba de cantarlo internamente al inhalar, o en voz alta al exhalar. Haz circular el tono a través de todo tu cuerpo. Otra alternativa es que lo hagas concentrándote en una parte específica de tu cuerpo, donde quieras poner cuidado y atención.

## La Respiración Sanadora

**Estudiante, dime: ¿Qué es Dios?**
**Es el aliento dentro del aliento.**

*Kabir*

**Dios respira a través de nosotros tan completamente... tan suavemente, que casi no lo sentimos... pero lo es todo para nosotros.**

*John Coltrane*

Cuando respiras, el Espíritu entra en ti. Es por eso que siempre es importante comenzar los ejercicios espirituales enfoncándose en la respiración. Controla tu respiración conscientemente por un rato. Respira hondo. Visualiza cómo la Luz del Espíritu y de Dios entran en tu cuerpo con cada aliento. Tómate el tiempo para hacer circular tu respiración—y con ella, el Espíritu—por tu cuerpo de manera consciente. Hacer esto puede llevarte a un estado de gran relajación, recuperación y sanación.

Tu siguiente aliento tiene algo de especial. Demuestra lo cerca que estás del Espíritu. Allí, directamente frente a ti, está tu fuente de energía; el Espíritu, la energía, la Luz, todo eso junto, allí mismo. Toma una nueva respiración como si realmente estuvieras—y realmente es así—respirando la esencia del Espíritu. Aprovecha ese Espíritu y esa energía para que te sostengan con solidez en tu patrón de vida. Úsalo para ascender hacia el ser verdadero que tú sabes que eres realmente, hacia la conciencia de tu propia Alma y hacia el despertar al Dios supremo.

El simple hecho de poner atención al ritmo de tu respiración te conduce a un estado de paz y tranquilidad, y te permite restituir tu energía. Además, te coloca en el "aquí y ahora", que está siempre presente, pero que suele ser tan escurridizo.

Tu respiración es uno de tus mayores aliados. Es la clave para reponer tu energía, y se menciona con frecuencia en este libro; no obstante, a continuación encontrarás algunas claves y recordatorios:

Una de las cosas más efectivas que puedes hacer para reducir el estrés es que cuando inspires permitas que el oxígeno entre hasta tu abdomen.

La clave de una respiración natural y completa se encuentra en la exhalación, en el soltar. Sin embargo, no fuerces nada. Si observas la exhalación puedes darte cuenta de que se produce una pequeña pausa. Esto es algo natural, simplemente obsérvalo. A continuación, sin forzar nada, ábrete a recibir el siguiente aliento en tu interior.

Coloca el aliento en aquella parte del cuerpo donde tengas tensiones, en algún lugar que sientas sin vida o entumecido. Tal vez experimentes que al ir colocando la respiración en la parte del cuerpo que sentiste "muerta", ésta comienza a "revivir".

Para volver a armonizarte, puedes comenzar siempre por renunciar al pasado. No hay necesidad alguna de pensar en el ayer o en la semana anterior. Sólo date la orden de dejar de hacer eso. No pierdas el tiempo pensando en el mañana, olvídalo. No hagas nada en este instante, excepto tomar conciencia de donde se encuentra tu cuerpo y sentir tus pies apoyados en el suelo. Toma una respiración profunda. Disfruta de ese aliento, y al soltarlo, libera tus tensiones con él. Recibe el próximo aliento y déjalo ir. Todo lo que tienes que hacer en este momento es observar tu respiración. Estás consciente de ti mismo de la manera más simple, sencilla y completa.

Deja los recuerdos para los demás y vive en la realidad de este aliento. Muchos maestros afirman que una buena técnica para superar las dificultades consiste en concentrarse en la respiración y observar como uno respira. Pero llevarlo a la práctica puede ser dificultoso porque respirar es una acción tan habitual que te olvidas de ponerle atención conscientemente. Mientras observas tu respiración empiezas a pensar: "¿Me pregunto si alguien más estará observando su respiración? Seguro que los demás están

jugando al golf". Y, al instante, estás con ellos jugando al golf en tu imaginación y olvidas que se supone que estés observando tu respiración.

Haz una pausa si sientes que te estás apresurando o presionando, si tienes alguna preocupación o inquietud que te esté robando la energía, o notas que tus hombros están tensos y contraídos. Respira, descansa en el presente, y poco a poco permite que tus hombros se aflojen y que tus emociones se relajen.

Una exquisitez adicional es poner atención a la pausa entre la exhalación y la inhalación. Incluso, si lo consigues aunque sea sólo una vez, el hecho te brindará un momento de descanso y recuperación. Todo lo que tienes que hacer, realmente y en esencia, es seguir respirando porque la verdad es que con cada respiración Dios te dice: "Yo estoy aquí. Todo está bien". Ésa es la esencia eterna de Dios que está totalmente presente, en todo momento.

Tu próximo aliento es tu aliento más importante. Respíralo. Si no lo haces, no estarás aquí. Eso realmente significa vivir en el ahora. Cada aliento te eleva a un nuevo nivel. Desde ese nuevo nivel, al observar como inhalas la siguiente respiración, puedes evadir todo lo que no tiene nada que ver contigo. Y, entonces, la inhalaión del próxmo aliento se convierte en dicha. Comprendes que el aliento mantiene funcionando el cuerpo para que el Alma pueda habitar en ese templo, y comunicarse con todas las otras manifestaciones del Bienamado en este nivel.

Inhala energía divina, déjala trabajar en tu interior, y luego suéltala. Del mismo modo que dejas ir tu siguiente aliento puedes hacerlo con tus ansias, antojos, deseos y tensiones. Por muy bien que puedas imaginarte a Dios, no puedes asirlo. Por mucho que puedas sentir a Dios, no puedes asirlo. Y por mucho que puedas pensar en Dios, tampoco puedes asirlo. Pero tan pronto como te enfocas en tu propia respiración, e incluso más allá—en aquello que activa tu respiración—puedes volver a experimentar a Dios. Puedes vivir sin alimentos durante un largo tiempo, y sobrevivir sin agua por un tiempo, pero mueres si no respiras tu siguiente aliento, y el siguiente aliento es el Espíritu.

El Espíritu entra a través de tu respiración. Está así de cerca, o más. Incluso, si trataras de negar al Espíritu aguantando la respiración, el

Bienamado es el que estará presente cuando pierdas la conciencia por falta de oxígeno. Actuará por encima de la conciencia, y te mantendrá respirando de todos modos. Te permitirá desmayarte, restablecerá la respiración y te despertará.

En los libros de yoga se pueden encontrar muchas técnicas de respiración. Pero para los fines de este libro, queremos concentrarnos en una respiración que produzca un estado de calma, de relajación y bienestar.

Mover el abdomen al respirar, conocido también como respiración diafragmática, activa el sistema nervioso parasimpático e induce a la calma. El Dr. Bruce McEwen considera que ésto es lo más importante que podemos hacer para combatir el estrés.

Durante las etapas de mucho estrés, lo más normal es tensar la parte superior del pecho y apretar los músculos de los hombros y la garganta. Cuando estamos descansados, los músculos de la parte superior del pecho se suavizan y se relajan cuando respiramos, y también la caja torácica inferior está más comprometida. Acostúmbrate a relajar conscientemente la mandíbula, la garganta, el cuello y los hombros, y cuando inhales y exhales, imagínate que el aire entra y sale de la región más profunda de tus pulmones.

La relajación es una clave muy importante. Cuando estamos relajados y en paz, nuestras exhalaciones se hacen más largas que nuestras inhalaciones. De hecho, una excelente manera de lograr un estado más relajado es alargando el tiempo que nos demoramos en exhalar. Bajo estrés, nuestras exhalaciones pueden ser cortas e irregulares, pero cuando nos relajamos, éstas son más completas y extendidas.

El estado de relajación nos ayuda a introducir una pausa corta después de la exhalación también. Esta pausa, a pesar de ser breve, es una manera fresca de rejuvenecer gradualmente, y podría convertirse en un momento sagrado de calma en un día muy ocupado.

El antiguo sabio chino, Chung-Tzu, aconsejó: "Respira hasta tus talones". Respira con todo tu cuerpo y haz circular el aire por él. Un bebé dormido lo ejemplifica a la perfección. Deja que tu respiración inunde cada célula con oxígeno, amor y Luz. Cuando estamos

relajados, el ritmo alterno entre inhalaciones y exhalaciones se siente como una onda suave, tranquila e ininterrumpida. Y nuestra sensación de paz y tranquilidad se profundiza cuando nos relajamos conscientemente y le imprimimos ese vaivén de oleaje marino a la respiración.

¿Puedes observar cómo cada aliento irradia vitalidad por todo tu cuerpo, hasta la parte más ínfima de cada uno de tus sistemas y órganos, y de tus tejidos y células? Cuanto más te relajas al respirar, más consciente te vuelves de la respiración única de todo lo existente. Cada vez vas sintiendo con mayor intensidad que tu aliento está acercándose a Dios, hasta que respiras con Él. Y Dios te respira a ti con el amor de lo Divino.

# Etapas de Sanación

En esta sección, puedes someter a cada una de las etapas de sanación la zona donde experimentas el desequilibrio más importante de salud, esa área con la que estás trabajando, o tratando de mejorar.

Pide siempre la Luz para el mayor bien antes de comenzar el proceso.

# Etapa de Sanación

## 1

### PAZ

*La paz de la que hablo es ésa en que vives tu vida y haces lo que te corresponde sin experimentar terror, miedo o fantasías negativas, porque una vez que has hecho las paces en tu propia conciencia, nadie puede arrebatártela.*

La paz es la ausencia de antagonismo. Se manifiesta cuando dentro de ti no hay una lucha y tampoco la tienes con los demás. Puedes asumir ambos puntos de vista y verlos con neutralidad y sensatez, sin necesidad de alterarte, enojarte o sostener una diálogo negativo en tu mente

Se trata de una paz interna. Pero no de sentarse en una esquina y decir: "Estoy en paz", porque una paz de ese tipo no tendría sentido; estaría estancada, y tú simplemente estarías sentado en una esquina. La paz de la que hablo es ésa en que vives tu vida y haces lo que te corresponde sin experimentar terror, miedo o fantasías negativas, porque una vez que has hecho las paces en tu propia conciencia, nadie puede arrebatártela. Nadie podrá ni siquiera encontrarla y, ciertamente, nadie será capaz de despojarte de ella.

Es muy fácil saber cuando estás expresando paz. La paz está presente si aceptas a a alguien diferente. Estás expresando paz si superas tus emociones y juicios, y los reemplazas por comprensión y empatía. La paz es la que reina si eres amoroso.

Cuando respiras paz, las tensiones y preocupaciones se desvanecen y la paz comienza a irradiarse a través de tu cuerpo. La paz está presente. A medida que sueltas las presiones de tu vida, descubres que—más allá de todas las distracciones del mundo—la paz está muy viva y presente.

Puedes practicarla usando lo que yo llamo 'las nueve palabras mágicas'. Las tres primeras son: "Yo te amo"; las tres siguientes: "Dios te bendiga", y las últimas tres: "Paz, ten calma".

Dilas en silencio cuando atravieses situaciones conflictivas o te sientas enojado. Estas palabras son muy poderosas; ellas traen paz.

Haz las paces contigo mismo. Perdónate por todas las veces que no hayas dado lo mejor de ti, sin importar cuál fuera la razón. Perdónate por olvidar que eres divino.

La paz no asume una postura respecto a nada ni a nadie, y tampoco emite juicios. La paz es un estado de neutralidad en el que no estás a favor o en contra de nada o de nadie. Estás en el terreno neutral de la aceptación, lo cual te deja libre para actuar de una manera positiva y amorosa.

Encarar una situación o avanzar hacia una meta pacíficamente significa que aportas paz y armonía en lo que estés haciendo. La posibilidad de estar en paz la tienes a cada momento, en cada opción que tomes. Primero te pones en paz contigo mismo y, luego, la compartes con los demás.

Tú eres tu propio aparato productor de buena salud, así como también tu propio aparato destructivo. Adopta este lema para la vida: "Hágase la paz en la Tierra, y que ella comience conmigo".

## Aplicar las etapas de sanación: PAZ

1. Toma conciencia de que la paz está presente dentro de ti en este momento.
2. Si hay algo que tengas que aceptar de ti o de otros, hazlo ahora. Si es necesario, perdónate por cualquier juicio que hayas estado albergando.
3. Permite que la paz se irradie desde el centro del corazón hacia la zona que estás trabajando. Visualiza las células felices y relajadas, creciendo y revitalizándose en esta energía de paz.
4. Toma contacto con tu ser básico, colocando tu(s) mano (s) sobre la zona baja del estómago. ¿Qué te dice en este momento tu ser básico (en palabras, imágenes o impresiones) sobre el desequilibrio o el área que estás tratando de mejorar?
5. Tómate un momento para sintonizarte silenciosamente con tu ser superior. ¿Hay alguna cosa que tu ser superior quiera compartir contigo?
6. Coloca las manos sobre tu corazón y ámate incondicionalmente.
7. Crea un breve diálogo interno que incorpore la paz en tu sanación. Por ejemplo, mientras respiras paz, las tensiones y preocupaciones se desvanecen, y la paz comienza a irradiarse a través de tu cuerpo.
8. Si hay una imagen que represente la paz, que pudieras conservar en tu mente y que te produjera mejor salud y bienestar, ¿cuál sería?

# Etapa de Sanación

# 2

## Esperanza

Ésta es una cualidad tan vaga, que es como querer agarrar el aire con la mano. Hay un refrán que dice: "La esperanza es lo último que se pierde". Y ése es el problema. Que no quiero que se pierda, como algo indeterminado, sino que quiero tenerla yo y hacer algo con ella. Aunque la simple idea de "espero sentirme mejor" puede ser uno de los peldaños que uses para apoyarte y empezar a hacer lo necesario para mejorarte y sentirte mejor y más contento. La condición para esto, sin embargo, es tener la esperanza de que realmente exista la posibilidad de sentirte mejor de lo que te sientes ahora.

## Aplicar las Etapas de Sanación: ESPERANZA

1. Conéctate con la certeza de que puedes sanar y armonizar el área que estás tratando de mejorar, y que así será.
2. Si tienes alguna duda, perdónate por cualquier juicio que eso te despierte.
3. Permite que las perspectivas positivas que tienes para dicha área se irradien por todo tu cuerpo. Visualiza las células felices y relajadas, creciendo y revitalizándose dentro de esa energía amorosa y positiva.
4. Toma contacto con tu ser básico, colocando tu(s) mano (s) sobre la zona baja del estómago. ¿Qué te dice en este momento tu ser básico (en palabras, imágenes o impresiones) sobre el desequilibrio o el área que estás tratando de mejorar?
5. Tómate un momento para sintonizarte silenciosamente con tu ser superior. ¿Hay alguna cosa que tu ser superior quiera compartir contigo?
6. Coloca las manos sobre tu corazón y ámate incondicionalmente.
7. Crea un breve diálogo interno que incorpore la esperanza en tu sanación. Por ejemplo, que sabes que estás entrando en una etapa de mayor felicidad y salud en tu vida.
8. Si hubiese una imagen que represente la esperanza, que pudieras conservar en tu mente y que te produjera mejor salud y bienestar, ¿cuál sería?

# Etapa de Sanación

# 3

## DICHA

*La dicha, circulando de manera dinámica a través de tu conciencia, cambiando, transformando, restableciendo y renovando todas las cosas, demuestra la presencia del Espíritu.*

¿Para qué sentir dicha? ¿Para qué no sentirla? Es tan hermoso cuando la dicha surge como un sentimiento profundo que te lleva al éxtasis. Sin más te sientes dichoso y comienzas a fluir internamente con espontaneidad, al punto de que las personas podrían llegar a insultarte y tú seguirías sintiéndote feliz. Eres tan dichoso que te alegras por el simple hecho de que alguien te considere. Los otros piensan que te están insultando, y tú, en tu estado de felicidad, lo tomas como una consideración de ellos hacia ti. ¡Que sentimiento tan maravilloso!

Cuando el cuerpo, la mente y el Espíritu están en armonía, experimentas dicha, y junto con ella, su acompañante: una sensación de paz.

Tanto los hombres como mujeres son seres espirituales. No hay nada ni nadie que no provenga de Dios. La chispa de Dios, individualizada en cada ser humano, es el Alma. El Alma es el elemento esencial de nuestra existencia y siempre está conectada a Dios. Esta conexión es perfecta e íntima, y es la fuente que nos dota de vida. La naturaleza y esencia del Alma es la DICHA. Es feliz porque es por entero de Dios; lo sabe y tiene plena conciencia de esa realidad.

La dicha, circulando de manera dinámica a través de tu conciencia, cambiando, transformando, restableciendo y renovando todas las cosas, demuestra la presencia del Espíritu. El Espíritu es siempre AHORA, siempre presente.

Hace mucho me dije a mi mismo que, cada vez que me invadiera un sentimiento de depresión, el mismo me conectaría inmediatamente con la dicha. Reprogramé la depresión para transformarla en felicidad. Por eso, cuando ese estado empieza a

invadirme, comienzo a elevarme instantáneamente. Cualquier cosa inferior al "estado propio del ser" puede utilizarse para programarte de nuevo a un "estado propio del ser". Cualquier cosa ex-céntrica puede ser utilizada para regresarte a tu centro.

Anticipa la dicha en todo momento y cultiva un sentimiento de gratitud por todas tus bendiciones. Estar agradecido significa tener conciencia de que la Divinidad está plenamente presente en todo momento de tu vida, y que tú no tienes que ir a ninguna parte para experimentar la gloria de la presencia divina. Cuando alcanzas ese estado de conciencia y de cooperación, todo fluye hacia ti y experimentas elevación y paz. Puedes tomar una dirección positiva en cualquier momento, y toda la dicha estará a tu disposición instantáneamente.

La dicha es un atributo inherente al Alma. Cuando sientes dicha, cuando esa felicidad simplemente brota de ti, sin importar lo que hagas, digas, o en lo que te conviertas, dicho centro de calma y felicidad no se perturba, porque es lo que es. Allí radica tu realización por estar en este nivel físico.

## Aplicar las Etapas de Sanación: DICHA

Toma conciencia de que la dicha está presente dentro de ti ahora.

Conéctate contigo mismo en este momento, y nota como la dicha circula por tu conciencia de manera dinámica, cambiando, transformando, restableciendo y renovando todas las cosas.

Permite que la dicha se irradie desde el centro de tu corazón al área con la que estás trabajando. Visualiza las células felices y relajadas, creciendo y revitalizándose en esa energía dichosa.

Toma contacto con tu ser básico, colocando tu(s) mano (s) sobre la zona baja del estómago. ¿Qué te dice en este momento tu ser básico (en palabras, imágenes o impresiones) sobre el desequilibrio o el área que estás tratando de mejorar?

Tómate un momento para sintonizarte silenciosamente con tu ser superior. ¿Hay alguna cosa que tu ser superior quiera compartir contigo?

Coloca las manos sobre tu corazón y ámate incondicionalmente.

Crea un breve diálogo interno que incorpore la dicha en tu sanación. Por ejemplo, que vez dicha en todo momento, y que experimentas una sensación de gratitud por todas las bendiciones que recibes permanentemente.

Si hay una imagen que represente la dicha, que pudieras conservar en tu mente y que te produjera mejor salud y bienestar, ¿cuál sería?

# Etapa de Sanación

## 4

### FE

*La gloria desciende sobre nosotros y la gracia de Dios nos sostiene.*

Aquí no estamos hablando de fe ciega, ni de la fe en un sentido bíblico-religioso. Esta fe se basa en lo que tú sabes que puedes lograr, y es lo que te da la fuerza necesaria para dar el gran paso hacia lo que tienes que hacer a continuación. Por ejemplo, podrías decir: "No tengo ninguna fe en que pueda convertirme en médico". ¿Has entrado al primer año de la Escuela de Medicina? "No". Justamente, no necesitas fe en este momento, lo que necesitas es estudiar. La educación es lo que crea los cimientos para dar el paso y convertirte en médico. Y la fe se basa en la evidencia de que puedes lograrlo.

Si puedo percibir que la gracia está presente en todas las experiencias de mi vida, la sabiduría que he adquirido respecto a lo que debo hacer y lo que no debo hacer me transmite la confianza de que puedo aprender de mis propias experiencias, y eso a su vez me permite emprender el camino de la fe.

La fe es una sustancia invisible, tal como el aire es una sustancia que no se ve. Podemos demostrar que el aire existe como elemento encendiendo un incienso y viendo cómo éste flota en el aire. ¿Qué lo sostiene? Ese elemento invisible.

No podemos verlo, pero si lo teñimos de color (el humo del incienso), eso nos permite comprobar que existe como elemento. La manera en que podemos ver la fe es mediante nuestras acciones. Nuestras acciones tiñen de "color" nuestra fe, y esa fe se convierte en la plataforma sobre la cual dar un paso hacia la nada, es decir, hacia el futuro. Entonces, la gloria desciende sobre nosotros y la gracia de Dios nos sostiene.

## Aplicar las Etapas de Sanación: FE

1. ¿Qué sabes que podrías hacer en relación al área que estás equilibrando y sanando, o tratando de mejorar?
2. Escribe, o di en voz alta un ejemplo de cómo la gracia está presente en tu vida.
3. Permite que la fe se irradie desde el centro de tu corazón hacia el área que estás trabajando. Visualiza las células felices y relajadas, creciendo y revitalizándose en la energía de la gracia.
4. Toma contacto con tu ser básico, colocando tu(s) mano (s) sobre la zona baja del estómago. ¿Qué te dice en este momento tu ser básico (en palabras, imágenes o impresiones) sobre el desequilibrio o el área que estás tratando de mejorar?
5. Tómate un momento para sintonizarte silenciosamente con tu ser superior. ¿Hay alguna cosa que tu ser superior quiera compartir contigo?
6. Coloca las manos sobre tu corazón y ámate incondicionalmente.
7. Crea un breve diálogo interno que incorpore la fe en tu sanación. Por ejemplo, que la gracia de Dios te está sosteniendo.
8. Si hay una imagen que represente la fe, que pudieras conservar en tu mente y que te produjera mejor salud y bienestar, ¿cuál sería?

# Etapa de Sanación

## 5

## CERTEZA

*Tú creas tu propio infierno, y tú creas tu propio cielo. Como creador, tú eliges.*

Certeza es la convicción muy profunda en tu interior de que estás sano, de que eres abundante y feliz. No utilicé la palabra rico; usé la palabra abundante, en términos de estar bien, en estado de bienestar.

Lo que sé con certeza es que quien eres va más allá del cuerpo, de las emociones, de la mente y del inconsciente, porque puedes tomar distancia y observar dichos niveles. El que toma distancia y observa es quien personifica la certeza. En ese estado de certeza sabes que sabes, a pesar de que no haya una evidencia externa. La evidencia se revela cuando tú te atreves, y vives en base a esa certeza. Por eso no la llamamos fe.

El trabajo en este nivel es el amor del Alma que se manifiesta a través de lo físico. Si trabajas en algo que no te gusta, hazlo con el Alma y se llevará a cabo con alegría y perfección. Si trabajas con una persona que no es de tu agrado, mira más allá de los rasgos de la personalidad que te molestan, aprecia la perfección de su Alma, y te será fácil trabajar con ella. Ésto es posible y sólo depende de ti. Si dices: "Es que no la entiendo", no la entenderás. Si dices: "Es que no puedo hacerlo", no podrás. Tú creas tú propia realidad, tus propias leyes por tu propia naturaleza divina. Por el amor de Dios dentro de ti y por el amor de Dios más allá de ti, sé inteligente. Tú creas tu propio infierno, y tú creas tu propio cielo. Como creador, tú eliges.

## Aplicar las Etapas de Sanación: CERTEZA

1. Conéctate con la certeza de que ahora mismo estás sano, de que eres abundante y feliz.
2. Si hay algo que debas aceptar acerca de ti mismo o de otros, hazlo ahora. De ser necesario, perdónate por los juicios que eso te ha generado.
3. Permite que la certeza se irradie desde el centro de tu corazón hacia el área que estás trabajando. Visualiza las células felices y relajadas, creciendo y revitalizándose en esa gentil energía de fortaleza.
4. Toma contacto con tu ser básico, colocando tu(s) mano (s) sobre la zona baja del estómago. ¿Qué te dice en este momento tu ser básico (en palabras, imágenes o impresiones) sobre el desequilibrio o el área que estás tratando de mejorar?
5. Tómate un momento para sintonizarte silenciosamente con tu ser superior. ¿Hay alguna cosa que tu ser superior quiera compartir contigo?
6. Coloca las manos sobre tu corazón y ámate incondicionalmente.
7. Crea un breve diálogo interno que incorpore la certeza en tu sanación. Por ejemplo, que tú creas tu propia realidad, tus propias leyes que surgen de tu naturaleza divina, y que haces todas desde el Alma.
8. Si hubiese una imagen que represente la certeza, que pudieras conservar en tu mente y que te produjera mejor salud y bienestar, ¿cuál sería?

# Etapa de Sanación

# 6

## SABIDURÍA

*Consume sólo aquello que haga al cuerpo más sano, que lo ponga fuerte y bello. Eso es ejercitar la sabiduría.*

Cuando me refiero a la sabiduría, no estoy hablando de ser astuto. Ya hay suficiente gente astuta a cargo del mundo. Sólo observa lo que hacen. A lo que me refiero es a esa sabiduría con la que te cuidas a ti mismo y cuidas a tu hermano. Estamos hablando de la sabiduría de tener una experiencia que te conduzca al éxito, y que incluso cuando fracases, aprendas a triunfar.

Es esa sabiduría basada en la experiencia que estás adquiriendo aquí en el plano terrenal, y que se transfiere a muchas otras cosas de este mundo. Si hay personas que comparten sus experiencias contigo y puedes aprender de ellas, es probable que puedas reducir el tiempo que pasas en los confines del miedo y de la duda, y descubras más rápidamente el centro de tu ser y vivas en la presencia y la dicha del Espíritu. Encontrar el "estado propio del ser" puede brindarte una satisfacción y una dicha mucho más grandes de las que jamás hayas conocido en esta Tierra. Es transcender todos los niveles de la mente, las emociones y el cuerpo hasta alcanzar al Reino interno, donde se encuentran la paz, la dicha y el amor total.

Cuando alguien fracasa en su matrimonio, la persona siente resistencia a volverse a casar. Sin embargo, esta vez debería ser capaz de hacerlo mejor y con mayor facilidad que la primera, y podría entrar y salir de la experiencia a toda velocidad. "No quiero entrar y salir a toda velocidad. Quiero que dure". Entonces pon en práctica aquello que la hará durar. La mayoría de nosotros sabe a qué me refiero. Nosotros sabemos cuando tenemos que callarnos la boca. Pero, a pesar de eso, decimos la última palabra hiriente. Eso no es sabiduría, es estupidez.

Usa tu sabiduría. No abuses ni deteriores tu cuerpo ingiriendo sustancias que puedan alterar o destruir las funciones naturales de los nervios. Consume sólo aquello que haga al cuerpo más sano, que lo ponga fuerte y bello. Eso es ejercitar la sabiduría.

La sabiduría nos es dada a todos, pero sólo unos pocos deciden utilizarla. Si decides que quieres utilizar tu sabiduría, tendrás muchas, pero muchas oportunidades de hacerlo. Descubrirás donde se encuentra la sabiduría. Hay personas que piensan que la sabiduría se encuentra en las enciclopedias, los diccionarios, las universidades o las bibliotecas. Puede ser, y tal vez también en otros libros, o en tu pequeño hijo o hija. Sin embargo, tal vez descubras que la sabiduría está dentro de ti porque la sabiduría proviene de Dios, y Dios está en tu interior.

Dentro de ti no hay secretos. No existe solución alguna que se te oculte. No se te escatima nada. Toda la sabiduría está a tu disposición en todo momento, y tú tienes el desafío y la responsabilidad de sintonizarte con el Espíritu y el Dios dentro de ti, para que puedas servirte de toda esa sabiduría.

La sabiduría se ejerce utilizando las cosas que funcionen para ti, mientras lo hagan, y dejando ir todo lo que ya no te sirva. Los problemas son hermosos porque cada vez que superas un problema, tu sabiduría y tus conocimientos aumentan. Cada vez que superas algo creces. Los problemas te dan fuerzas para avanzar un poco más. Tus situaciones kármicas son tus peldaños.

Ama tu karma. Es la oportunidad que tienes de aprender. Es la oportunidad que se te presenta para que te pongas más sabio.

## Aplicar las Etapas de Sanación: SABIDURÍA

1. ¿Qué guía o consejo sobre tu salud y bienestar tiene tu sabiduría interna para compartir contigo?
2. Perdónate por cualquier juicio que hayas albergado por el hecho de haber ignorado o desobedecido tu sabiduría interna.
3. Permite que la sabiduría se irradie desde el centro de tu corazón hacia el área que estás trabajando. Visualiza las células felices y relajadas, creciendo y revitalizándose en esa bella energía.
4. Toma contacto con tu ser básico, colocando tu(s) mano (s) sobre la zona baja del estómago. ¿Qué te dice en este momento tu ser básico (en palabras, imágenes o impresiones) sobre el desequilibrio o el área que estás tratando de mejorar?
5. Tómate un momento para sintonizarte silenciosamente con tu ser superior. ¿Hay alguna cosa que tu ser superior quiera compartir contigo?
6. Coloca las manos sobre tu corazón y ámate incondicionalmente.
7. Crea un breve diálogo interno que incorpore la sabiduría en tu sanación. Por ejemplo, que descubres el centro de tu propio ser y vives en la presencia y la dicha del Espíritu, que ello te brinda una plenitud mayor de la que nunca antes has conocido en esta Tierra.
8. Si hay una imagen que represente la sabiduría, que pudieras conservar en tu mente y que te produjera mejor salud y bienestar, ¿cuál sería?

# Etapa de Sanación

# 7

## AMOR

*Ámalo todo por igual. Ámalo todo, hazte cargo de todo—y serás libre.*

El amor al que me refiero no es inerte como un nudo en un trozo de madera, sino que es una acción amorosa que abarca todas las otras seis etapas de sanación: paz, esperanza, dicha, fe, certeza y sabiduría. Con este amor te contactas con los demás, los conmueves y los elevas con una sonrisa, una mirada e, incluso, con un pensamiento. También es hacerles un comentario que les demuestre que te importan.

¿Sabías que un fanfarrón siempre escucha a los demás vanagloriarse, que un engreído ve siempre vanidad a su alrededor, que el flojo ve flojera y que el amor sólo ve amor?

El amor es la esencia de toda la creación, el "pegamento" que mantiene todo en el lugar que le corresponde, en relación con las demás partes, y que eso hace posible que todo funcione. Todo lo existente es una manifestación del amor, y amar es el término más cercano que he podido encontrar para nombrar la energía del Espíritu.

Amar es un proceso que ocurre en tu interior mediante la gracia del Espíritu y tu propia capacidad de estar en contacto con el Dios dentro de ti. El amor que te das a ti mismo, y que se dan los unos a los otros, es el amor de Dios. No existe ningún otro amor. Tu corazón amoroso es el corazón amoroso de Dios. Tu cuerpo es el cuerpo de Dios. El Dios que eres tú es también todos los demás "Dioses". De Dios proviene tu vida y tu aliento, tu llegada y tu partida, tu muerte y tu resurrección. Todo el acontecer de tu vida se realiza dentro de Dios, y todo aquel que habita en el poder del amor jamás será destruido o separado; vivirá por siempre libre, elevándose perpetuamente, creciendo eternamente.

Amor viviente no es sólo amar desde algún lugar profundo dentro de ti, sino vivir el amor con cada aliento. Cuando inhalas

es el amor el que inhala. Y cuando exhalas es el amor el que exhala. Amor viviente significa también que tu amor se extiende incondicionalmente hacia todas las cosas. Tú amas todo lo que está presente, sin excepciones. Al amor viviente no le importa si eres negro o blanco, hombre o mujer, si estás borracho o sobrio, ésto o aquello. Es la expresión del corazón amoroso, que no conoce limitaciones, condiciones o restricciones. Simplemente es, imparcialmente.

Todo el amor está dentro de ti. Es parte de un suministro infinito. De hecho, es la fuente infinita. Es importante que invoques la esencia del amor espiritual todos los días para que continúes ascendiendo. Que nada te detenga en este esfuerzo, porque es más importante que cualquier otra actividad.

Nuestro cuerpo físico es de verdad un templo del Espíritu, pues el Espíritu habita en cada uno de nosotros. Trabaja con tu cuerpo para que éste no se vuelva pesado; por el contrario, para que sea un cuerpo de Luz (o liviano) y el Espíritu pueda trabajar más estrechamente contigo. Cuando te armonizas internamente, puedes tomar las células que han estado fuera de equilibrio y, colocando un círculo de amor alrededor de ellas, lograr que se mantengan equilibradas durante cinco, diez, o hasta quince años. El amor, la alegría y la felicidad pueden cambiar la frecuencia de la estructura celular pesimista de una célula que se desintegra, por la cualidad elevadora y positiva de una célula que asciende tratando de alcanzar equilibrio y armonía.

Cuídate en todos los niveles. Realiza actividades que te levanten el espíritu. Rodéate de personas que también sigan un camino de elevación. Sé amoroso contigo mismo y con los demás. Canta los nombres sagrados de Dios. Abre tu corazón a la presencia de Dios, y avanza con alegría en Su abrazo amoroso.

La clave para liberarte es amarte y amar cada una de las experiencias que te toque vivir, ya sea que parezcan negativas o positivas. Ámalo todo por igual. Ámalo todo, hazte cargo de todo—y serás libre.

## Aplicar las Etapas de Sanación: AMOR

1. ¿Qué palabras amorosas necesitas decirte a ti mismo en este momento? Dilas en silencio o en voz alta.
2. Si hay algo que no hayas sido capaz de amar en ti mismo, o en los demás, perdónate por cualquier juicio que hayas albergado en relación con eso.
3. Permite que el amor se irradie desde el centro de tu corazón hacia el área que estás trabajando. Visualiza las células felices y relajadas, creciendo y revitalizándose en esa energía amorosa.
4. Toma contacto con tu ser básico, colocando tu(s) mano (s) sobre la zona baja del estómago. ¿Qué te dice en este momento tu ser básico (en palabras, imágenes o impresiones) sobre el desequilibrio o el área que estás tratando de mejorar?
5. Tómate un momento para sintonizarte silenciosamente con tu ser superior. ¿Hay alguna cosa que tu ser superior quiera compartir contigo?
6. Coloca las manos sobre tu corazón y ámate incondicionalmente.
7. Crea un breve diálogo interno que incorpore amor en tu sanación. Por ejemplo, que abres tu corazón a la presencia de Dios y avanza con alegría en Su abrazo amoroso.
8. Si hubiese una imagen que represente el amor, que pudieras conservar en tu mente y que te produjera mejor salud y bienestar, ¿cuál sería?

# Un Programa de Treinta Días

## Para Crear Buena Salud y Bienestar

Ahora que has terminado de leer este libro tal vez te interese crear tu propio programa de salud. A continuación, te ofrecemos un programa de treinta días de exploración que podrías utilizar de trampolín para tener mayor salud y un bienestar durante el resto de tu vida. Para empezar, consigue un diario de anotaciones.

Convierte tu diario en una experiencia creativa utilizando lápices de colores, recortes de revistas, que pueden ser fotos, imágenes, palabras, o consignas. También puedes escanear o fotocopiar fotografías e imágenes de libros, y para inspirarte, colocar imágenes como fondo de pantalla en tu computador.

Se recomienda que lleves un diario de anotaciones sobre uno o más de los siguientes temas:

1) ¿Qué y cuánto comes?

2) Las técnicas que practicas para mover tu cuerpo: yoga, taichí, trotar, caminar, etc.

3) Tu trabajo interior: meditación, prácticas de respiración, ejercicios espirituales.

4) Tus hábitos de sueño: cuándo te vas a la cama, cuándo te levantas, cuánto tiempo duermes.

Antes de comenzar el programa, sería bueno que te tomaras un tiempo para organizar tu diario de anotaciones, o definir el método de seguimiento que vas a usar.

Adapta libremente este programa a tus necesidades personales tomando en cuenta dos claves: hacer algo positivo para tu salud y bienestar, y hacerlo de una manera sistemática. Habrás notado que un tema reiterativo a través de este libro es amar. Tu programa de treinta días, entonces, podría ser tan simple como dedicar todos los días unos instantes a amar tu cuerpo y todos los aspectos de ti mismo. Estos momentos pueden programarse para cuando te encuentres en espera en un semáforo, o en una fila de pago en el supermercado. Siempre hay oportunidades para relajarse, respirar e inundar las células de tu cuerpo de Luz y amor. Cada vez que vayas a trabajar con las preguntas o las instrucciones del día, recuerda pedir previamente la Luz para el mayor bien *(Véase página 167)*.

# Día Uno:

Uno de los objetivos de este libro (además de ofrecerte opciones de cómo conducirte con tu salud y bienestar) es que des un paso pequeño, pero importante y significativo en pos de tu salud y bienestar, que puedas practicar de manera constante y metódica por el resto de tu vida.

¿Qué paso pequeño se te ocurre?

Podría ser algo que puedas incrementar gradualmente como, por ejemplo, caminar durante veinte minutos tres veces a la semana, o meditar durante cinco minutos al día. Otra alternativa es algo que podrías ir reduciendo, como tu ingesta de azúcar, por ejemplo.

Sea lo que fuere, tenlo presente durante el proceso de los treinta días. No es necesario que te comprometas a nada ahora mismo, pero en el ínterin podrías hacer una prueba para ver cómo te sienta. Los ejercicios de los próximos treinta días te ayudarán a aclararte. Cuando finalices el programa de los treinta días, es entonces que podrás comprometerte con una conducta que redunde en una mejor salud.

# Día Dos:

Elije un aspecto de la salud que te cueste o que represente un problema para ti, o un área que desees mejorar o restablecer.

Cuando lo describas, sé lo más específico y detallado que puedas.

¿Qué sabes que deberías hacer, pero que no estás haciendo en dicha área? Aquí también debes ser lo más detallado y específico posible.

Lee lo que escribiste. Perdónate por cualquier juicio que te hayas hecho.

# Día Tres:

En relación con el área que elegiste el Día Dos, ¿qué estás haciendo en esa área que sabes que no deberías hacer?

Al escribir sobre esta área debes ser lo más detallado y específico posible.

Lee lo que escribiste. Perdónate por cualquier juicio que te hayas hecho.

# Día Cuatro:

Relata tu historia de lo ocurrido en relación con lo que escribiste el Día Dos y el Día Tres.

¿Qué filosofía inventaste para justificar un comportamiento contrario a lo que sabes?

Al anotar la respuesta debes ser lo más detallado y específico posible, incorporando tu infancia, a tus padres, tu educación, religión, creencias, experiencias de vida, etc., cuando venga al caso.

# Día Cinco:

Al revisar tu relato del Día Cuatro, ¿qué tema permanente se evidencia en tu historia?

Presta especial atención a las ocasiones en que te sentiste víctima de las circunstancias, y escribe acerca de eso.

También presta atención a los juicios que hiciste—que quizás aún hoy estés haciendo—sobre ti mismo, los demás, el mundo, Dios, etc.

# Día Seis:

Revisa lo que escribiste el Día Cinco.

Cierra los ojos y coloca tu mano (o tus manos) sobre la región del ser básico, en la parte inferior del abdomen. Mándale amor a esa zona a través de tus manos.

Pídele al ser básico que por favor te comunique en este momento cómo podrías mejorar tu salud y bienestar en el área que estás trabajando *(revisa el Día Dos)*.

Anota cualquier cosa que veas, escuches o percibas con tu intuición.

Dedica unos momentos a perdonarte por los juicios que albergaste contra ti mismo, los demás, el mundo, Dios, etc. Hazlo en voz alta. (Revisa en el Apéndice El Perdón para saber cómo perdonarte a ti mismo).

Cuando hayas concluido el proceso del perdón, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración por un momento, en el suave ascenso y descenso de tu aliento. Hacerlo te colocará en un estado interno relajado y tranquilo.

Siente la presencia de la Luz y el amor.

# Día Siete:

"Cuando el ser consciente hace valer su voluntad es realmente muy poderoso. Pero en un enfrentamiento de fuerzas de voluntad con el ser básico, nueve de cada diez veces ganará el ser básico. Y si se trata de utilizar la imaginación, nueve de cada diez veces ganará el ser consciente, porque el ser básico sólo puede aceptar lo que la conciencia ponga en él. Así que, si mantienes en tu mente una imagen positiva de lo que quieres alcanzar, el ser básico la aceptará y trabajará con ella. Si colocas una imagen a futuro, el ser básico la verá y se pondrá a trabajar para hacerla realidad; producirá energía en esos niveles para materializarla".

Date el tiempo a lo largo de este día para reflexionar sobre esta importante cita del libro.

Es vital que no minimices el poder de tus propias imágenes y pensamientos, y lo útil que puede ser trabajar con ellos para optimizar tu salud y bienestar.

# Día Ocho:

Manteniendo en mente el área en la que has elegido trabajar, sintonízate internamente ahora con tu Ser Superior para el mayor bien.

¿Hay algún consejo que tu Ser Superior quiera compartir contigo en este momento?

Pon mucha atención a las palabras e imágenes que podrías recibir, o a tu propia intuición.

Anota todo y revísalo cuando te vayas a la cama esta noche. Antes de dormirte, y para el mayor bien de todos los involucrados, pide que te den orientación sobre cómo podrías mejorar tu salud y bienestar, de una forma clara y que puedas entender.

Asimismo, antes de dormirte, dedica algunos momentos a perdonarte por cualquier juicio que hayas albergado contra ti mismo, los demás, el mundo, Dios, etc. De ser posible, hazlo en voz alta.

# Día Nueve:

Revisa nuevamente el área de tu salud y bienestar con la que estás trabajando, y ahora escribe una nueva versión, esta vez, una historia con un final feliz en el área que estás trabajando.

Describe al detalle la manera en que lo enfocaste y tu actitud, así como el éxito alcanzado en ese ámbito.

Incluye en el relato tu sensación corporal, tu estado emocional, lo que piensas y el nivel de amor que estás sintiendo por ti mismo. Ésta es tu historia de expansión.

Cuando termines tu descripción, deja a un lado tu lápiz y tu diario, y empieza a concentrarte en tu respiración, en el ascenso y descenso de tu aliento.

Deja que tu respiración te lleve a un estado interno relajado y tranquilo. Cierra los ojos e integra todo lo que hayas aprendido. Fúndete con la imagen positiva que acabas de relatar en tu diario.

# Día Diez:

En los últimos días te has compenetrado del sentido en que quieres avanzar en relación con tu salud y bienestar. Ahora que lo tienes claro, es hora de abandonar lo que se interponga entre tú y el logro de una salud más óptima.

Si no has estado practicando la escritura libre, ésta es la perfecta ocasión para comenzar con esa práctica. Es quizás la mejor herramienta conocida para despejar los niveles del inconsciente.

Revisa el capítulo sobre la Escritura Libre en la página 251. Encuentra el momento apropiado para hacerlo y busca un lugar tranquilo para comenzar tu práctica. Comprométete con un mínimo de quince minutos al día. Lo mejor es usar un reloj automático o una alarma; de esa manera te puedes entregar por entero al proceso, sin distraerte.

# Día Once:

Continúa practicando la escritura libre.

Todo el mundo quiere una "solución mágica", esa cosa única, ese remedio milagroso que vaya a resolver o prevenir todos sus problemas de salud. Y, de hecho, existe un remedio que se acerca bastante a ese ideal: hacer ejercicio.

Realmente es imprescindible que muevas tu cuerpo todos los días, aunque sólo se trate de un paseo corto. ¿Qué ejercicio o movimiento podrías hacer durante un mínimo de diez minutos todos los días? Puedes variar, si así lo deseas, es decir, caminar un día, hacer yoga al otro, etc.

# Día Doce:

Haz escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Haz ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Es muy sabido que los Estados Unidos de América es una nación que sufre de privación de sueño. Si no has estado escribiendo acerca de tus patrones de sueño sería muy conveniente que empezaras a hacerlo. Un buen descanso redunda en mejores y más claras decisiones. Además, el sistema inmunológico se fortalece y la protección contra la diabetes mejora.

La cantidad de sueño óptima varía con las personas. También tu estado de salud en general es un factor importante aquí. Ocho horas de sueño sigue siendo un buen marco de referencia, aunque muchas personas necesiten más y otras sean capaces de subsistir bien con menos.

# Día Trece:

Haz escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Haz ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Mantén un control de tus patrones de sueño y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

En la sección *Aplicar los Principios, en la página 76*, ¿en cuál área consideras que tendrías las mayores posibilidades de mejorar? ¿Bajar tu nivel de estrés, de azúcar, o de acidez?

Anota un paso pequeño que podrías dar en el área elegida.

# Día Catorce:

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Basado en el conocimiento sobre ti mismo, tu intuición, o por medio de la prueba muscular, elige en la sección *Causas y Curas de las Enfermedades,* en la página 109, aquella que tenga un especial significado y repercusión para ti.

Relata tu historia sobre cómo esta área (la causa y/o la cura) afecta tu vida, y sé lo más detallado que puedas, incorporando tu infancia, a tus padres, tu educación, religión, creencias, experiencias de vida, etc., cuando venga al caso.

# Día Quince:

En relación con el ejercicio de ayer sobre las causas de las enfermedades y sus curas, toma contacto con tu ser básico colocando tu(s) mano(s) sobre la región baja del estómago. ¿Qué te dice el ser básico (puede hacerlo a través de palabras, imágenes o sensaciones)?

Tal vez tu ser básico tenga una versión o perspectiva diferente a la que acabas de describir, en cuyo caso permite que el ser básico se exprese libremente y que dé su interpretación de la historia. Escribe lo que oigas o percibas que te transmite.

Perdónate en voz alta por cualquier juicio que haya surgido, o que esté presente.

¿Cuál es el próximo paso que podrías dar en el área que describiste?

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

# Día Dieciseis:

Manteniendo en mente el área de la salud que quieres mejorar y el ejercicio de ayer, date un tiempo para sintonizarte interiormente con tu ser superior.

¿Hay algo que tu ser superior quiera compartir contigo usando tu intuición, ya sea con palabras, imágenes o símbolos?

Anota tus impresiones, aunque te parezcan una invención tuya. (Por algo estás inventando eso y no otra cosa).

Tómate un tiempo para agradecer la forma en que tu ser básico, tu ser consciente y tu ser superior trabajan en conjunto. Cuando ellos trabajan en armonía se produce un matrimonio espiritual.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

# Día Diecisiete:

Revisa la sección El Sonido que Sana, en la página 183. Elije uno de los sonidos que tengan un efecto postivo en ti, e incorpóralo como una práctica diaria de cinco minutos. Puede ser inmediatamente antes de hacer ejercicio o después hacerlo.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios..

# Día Dieciocho:

Revisa tu historia de éxito del Día Nueve. Incorpórala en un guión corto para tu nuevo diálogo interno *(véase la página 52, sobre la charla con uno mismo)*.

Al escribir dicho guión, asegúrate de incorporar todos sus aspectos y componentes multi-dimensionales:

El componente físico: cómo se manifiesta físicamente.

El componente emocional: qué se siente.

El componente mental: qué piensas sobre eso.

El componente espiritual: la perspectiva superior.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sane (por un período mínimo de cinco minutos).

# Día Diecinueve:

Lee el guión de tu diálogo interno para mejorar tu salud y bienestar. Ve cómo te sienta. Comprueba si se aplica bien a ti y haz los ajustes que sean necesarios.

Te lo leerás a ti mismo, preferiblemente en voz alta, por lo menos una vez al día.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

# Día Veinte:

Vuelve a leer el capítulo sobre el principio de mantener en tu mente imágenes de lo que quieres más *(página 23 )*.

¿Qué imágenes de lo que quieres tener en mayor cantidad vienen a tu mente?

¿Las puedes ver con claridad?

¿Están simbolizadas en las imágenes de revistas y libros que recortaste, buscaste o fotocopiaste para tu diario personal? Si no es así, decide qué vas a hacer para encontrar fotos e imágenes que puedan inspirarte.

Comienza una práctica diaria de visualizar claramente tu salud y bienestar en su estado óptimo para que la misma se convierta en un hábito.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

# Día Veintiuno:

En base al conocimiento sobre ti mismo, a tu intuición o por medio de la prueba muscular, elige en la sección *Causas y Curas de las Enfermedades*, en la página 116, alguna otra que tenga un especial significado y repercusión para ti. Al elegirla, pregúntate qué es lo más fundamental o efectivo que podrías hacer para mejorar tu salud y bienestar. En otras palabras, si sólo pudieras hacer una sola cosa, ¿qué harías? Anota tu idea.

Describe cómo la causa y/o la cura afectan tu vida, y sé lo más detallado que puedas, incorporando tu infancia, a tus padres, tu educación, religión, creencias, experiencias de vida, etc., cuando venga al caso. No es necesario que repitas lo que escribiste el Día Catorce, pero trata de ir un poco más profundo, o de encontrarle un nuevo ángulo o matiz.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Veintidos:

En relación con el ejercicio de ayer sobre las causas de las enfermedades y sus curas, toma contacto con tu ser básico colocando tu(s) mano(s) sobre la región baja del estómago. ¿Qué te dice el ser básico (puede hacerlo a través de palabras, imágenes o percepciones)?

Tal vez tu ser básico tenga una versión o perspectiva diferente a la que acabas de describir, en cuyo caso permite que el ser básico se exprese libremente y que dé su interpretación de la historia. Escribe lo que oigas o percibas que te transmite.

Perdónate en voz alta por cualquier juicio que haya surgido, o que esté presente.

¿Cuál es el próximo paso que te imaginas podrías dar en el área que describiste?

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Veintitres:

Manteniendo en mente el área de la salud que quieres mejorar y el ejercicio de ayer, date un tiempo para sintonizarte interiormente con tu ser superior.

¿Hay algo que tu ser superior quiera compartir contigo usando tu intuición, ya sea con palabras, imágenes o símbolos?

Anota tus impresiones, aunque te parezca que las hayas inventado. (Por algo estás inventando eso que escribes, y no otra cosa).

Tómate un tiempo para agradecer la forma en que tu ser básico, tu ser consciente y tu ser superior trabajan en conjunto. Cuando ellos trabajan en armonía se produce un matrimonio espiritual.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Veinticuatro:

Ha llegado el momento de aplicar las etapas de sanación, que comienzan en la página 196, al área clave que está desequilibrada y con la que has estado trabajando.

Cuando trabajes con la etapa de sanación de PAZ, describe tu proceso interno a medida que el área que está desequilibrada empiece a transformarse, sanarse e integrarse.

En todo momento puedes perdonarte, preferiblemente en voz alta, por cualquier juicio que te surja.

Cuando hayas terminado con esta etapa de sanación, quédate un momento en silencio para asimilarla.

Anota lo que estás experimentando.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Veinticinco:

Cuando trabajes con la etapa de sanación de ESPERANZA, describe tu proceso interno a medida que el área que está desequilibrada empiece a transformarse, sanarse e integrarse.

En todo momento puedes perdonarte, preferiblemente en voz alta, por cualquier juicio que te surja.

Cuando hayas terminado con esta etapa de sanación, quédate un momento en silencio para asimilarla.

Anota lo que estás experimentando.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Veintiséis:

Cuando trabajes con la etapa de sanación de DICHA, describe tu proceso interno a medida que el área que está desequilibrada empiece a transformarse, sanarse e integrarse.

En todo momento puedes perdonarte, preferiblemente en voz alta, por cualquier juicio que te surja.

Cuando hayas terminado con esta etapa de sanación, quédate un momento en silencio para asimilarla.

Anota lo que estás experimentando.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Veintisiete:

Cuando trabajes con la etapa de sanación de FE, describe tu proceso interno a medida que el área que está desequilibrada empiece a transformarse, sanarse e integrarse.

En todo momento puedes perdonarte, preferiblemente en voz alta, por cualquier juicio que te surja.

Cuando hayas terminado con esta etapa de sanación, quédate un momento en silencio para asimilarla.

Anota lo que estás experimentando.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad..

# Día Veintiocho:

Cuando trabajes con la etapa de sanación de CERTEZA, describe tu proceso interno a medida que el área que está desequilibrada empiece a transformarse, sanarse e integrarse.

En todo momento puedes perdonarte, preferiblemente en voz alta, por cualquier juicio que te surja.

Cuando hayas terminado con esta etapa de sanación, quédate un momento en silencio para asimilarla.

Anota lo que estás experimentando.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Veintinueve:

Cuando trabajes con la etapa de sanación de SABIDURÍA, describe tu proceso interno a medida que el área que está desequilibrada empiece a transformarse, sanarse e integrarse.

En todo momento puedes perdonarte, preferiblemente en voz alta, por cualquier juicio que te surja.

Cuando hayas terminado con esta etapa de sanación, quédate un momento en silencio para asimilarla.

Anota lo que estás experimentando.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

# Día Treinta:

Cuando trabajes con la etapa de sanación de AMOR, describe tu proceso interno a medida que el área que está desequilibrada empiece a transformarse, sanarse e integrarse.

En todo momento puedes perdonarte, preferiblemente en voz alta, por cualquier juicio que te surja.

Cuando hayas terminado con esta etapa de sanación, quédate un momento en silencio para asimilarla.

Anota lo que estás experimentando.

Sigue con la escritura libre (por un período mínimo de quince minutos).

Sigue haciendo ejercicio físico (por un período mínimo de diez minutos).

Sigue llevando un control de tus patrones de sueño, y asegúrate de estar descansando lo suficiente.

Sigue dando un paso pequeño para aplicar los principios.

Sigue practicando un sonido que sana (por un período mínimo de cinco minutos).

Lee el guión de tu diálogo interno por lo menos una vez al día.

Visualiza las imágenes que hayas elegido en relación con tu salud y bienestar con lo que quieres en mayor cantidad.

Acabas de completar tu programa de treinta días. ¡Felicitaciones!

Desde este momento en adelante, tu salud está en tus manos. Pon en práctica lo que has aprendido, y aplícalo siempre con mesura y sentido común, cuidándote para que puedas ayudar a cuidar a los demás, sin lastimarte ni lastimar a otros, y utilizando todo para elevarte, aprender y crecer.

Si tomas cualquier cosa que hayas aprendido en este libro, por ínfima que sea, y la aplicas de manera sistemática, entenderás de qué forma puedes construir patrones de hábitos positivos para mejorar tu salud y bienestar de una manera natural.

Tal vez sea conveniente que continúes con tu práctica diaria de anotación en un diario personal de la salud, de modo que vigiles tu salud y puedas sostener en el tiempo estos nuevos hábitos positivos que acabas de desarrollar.

# Apéndice

La Escritura Libre
El Perdón
Los Ejercicios Espirituales
Entrevista a John-Roger (1984)

## La Escritura Libre

Los contenidos negativos que se alojan en nuestro inconsciente y subconsciente son difíciles de despejar, porque, por definición, dichos niveles no son conscientes. Creamos estos contenidos cuando nos reprimimos, cuando nos obsesionamos y al estar "poseídos" por adicciones como el tabaco, el alcohol y la comida. Practicar la escritura libre es especialmente útil para limpiar este tipo de influencias negativas, y tal vez sea lo más valioso que puedas aprender en este libro.

El inconsciente es una de las influencias más poderosas a las que estamos sometidos, pues, por su misma naturaleza, no podemos darnos cuenta de cómo nos influye hasta que no sale a la superficie. Es posible que nos descubramos pensando, sintiendo y haciendo cosas que no podemos explicar, o que suframos enfermedades o dolores cuya causa desconozcamos. Es virtualmente imposible explorar la extensión del inconsciente que establece la división entre nuestra conciencia despierta y nuestra verdadera naturaleza espiritual. Para tomar conciencia de nuestra Alma tenemos que cruzar la frontera del inconsciente, y al hacerlo, perdemos parte de nuestra conciencia diurna. Ésto explica porqué tanta gente habla acerca de su naturaleza espiritual, pero son pocos los que están conscientes de ella a nivel experimental en su vida.

Durante años he utilizado la escritura libre para ayudarme a despejar mi inconsciente. Esta técnica es muy simple. En las páginas siguientes describo la forma en que yo la practico, y que sé que es una manera que funciona.

## Cómo Practicar la Técnica de la Escritura Libre

1. Encuentra un lugar tranquilo, y siéntate con un bolígrafo y papel. Te recomiendo que prendas una vela. A veces, cuando escribes puede aparecer negatividad emocional y desparramarse por la habitación. Como la negatividad tiende a ir hacia la llama, ésto ayudará a mantener la habitación limpia y la negatividad lejos de ti.

2. Deja entrar un pensamiento en tu mente y transfiérelo al bolígrafo. Tal vez no terminas de escribir un pensamiento cuando aparece el siguiente. Por ejemplo, piensas en "ir a comer juntos", y cuando estás escribiendo "ir a…", te viene otro pensamiento, por lo que empiezas a escribir el pensamiento siguiente. No es necesario que termines la primera frase. La siguiente palabra o pensamiento que aparece podría ser "ayuda", y que tú escribas "ayd". Eso está bien, porque tú sabes lo que quieres decir con eso. Tampoco tienes que preocuparte por la ortografía o la puntuación. Pero no escribas en taquigrafía porque que esa no fue la forma en que los pensamientos y las imágenes se alojaron en tu subconsciente o inconsciente.

Es importante que no hagas escritura libre en una computadora o con una máquina de escribir, ya que el tipear no tiene el mismo resultado, y puede liberarse demasiada energía negativa que podría afectar a la máquina de escribir o a a computadora. Tampoco hagas escritura libre en un pizarrón, o pizarra acrílica que puedas borrar posteriormente, pues la energía que tú liberas puede permanecer en la pizarra misma.

La escritura libre es una actividad psicomotriz, es decir, los impulsos nerviosos de los dedos son enviados al cerebro, y de esa manera la escritura libera y registra los patrones del inconsciente. Yo los llamo "pelotas de playa", es decir, cosas que hemos suprimido durante mucho tiempo y gastado energía en mantenerlas bajo la superficie. Como las mismas pueden contener emociones muy intensas, puede que a veces escribas con mucha fuerza. Por esta razón no recomiendo que escribas con lápiz de mina, porque puede quebrarse la punta y el flujo interrumpirse.

A veces te encontrarás escribiendo a toda velocidad y otras, escribiendo lentamente. Pero durante todo el proceso no debes parar de escribir, porque siempre hay pensamientos presentes en tu mente, y debes escribirlos, aunque no sean más que: "¡Para qué estaré haciendo esto! ¿Qué debería escribir a continuación? Mmmm…". Y no te preocupes si cuando estás practicando la escritura libre sólo te vienen a la mente contenidos que podríamos catalogar como "basura"; lo que ésto significa es que la escritura libre está funcionando.

Es muy importante que cuando practiques la escritura libre no dejes que sea el bolígrafo el que escriba solo. Eso es escritura automática, un proceso muy diferente, en el que podrías estarle entregando tu conciencia a algo externo a ti. Escritura libre es escribir el fluir de la conciencia, donde tú simplemente escribes cualquier cosa que se te venga a la mente. En este proceso tú no te entregas a nada, porque tienes absoluto control de lo que está sucediendo. También debes escribir con la mano que normalmente usas para escribir, y no con la otra mano; la escritura libre es diferente a latécnica en que se escribe con la mano no dominante.

3. Cuando termines de escribir, no leas lo que escribiste. Rómpelo y quémalo, o tíralo por el inodoro. Algunas personas siguen sintiendo la energía de lo que han liberado incluso después de quemar (o tirar por el inodoro) el papel en el que hicieron escritura libre. Es importante que detengas el proceso cuando termines de escribir. Fija un período de tiempo para escribir y cuando éste se cumpla, levántate de inmediato, a mitad de una palabra, si es necesario, bebe un poco de agua, muévete, e inmediatamente después quema lo que hayas escrito o tíralo por el inodoro, y ponte a hacer otra cosa. Además, no te pongas a recordar lo que escribiste, o lo que te ocurrió o sentiste cuando lo hiciste. Deja que todo se vaya.

Si te quedas con el papel, los niveles inferiores de la conciencia se aferran al patrón, y la liberación no ocurre. Ese papel debe ser destruido para que los niveles inferiores de la conciencia o el subconsciente liberen y suelten todo lo que expresaron. Una vez que lo hayas quemado o tirado por el inodoro,

llena de amorosidad y de Dios el espacio vacío en donde estaban esas imágenes y palabras. Haz ejercicios espirituales y permite que te llenes de sanación y paz del Espíritu.

Cuando estés haciendo escritura libre durante un período de tiempo indefinido, puede que empiece a aparecer una prosa bella, inspirada, maravillosa, que tal vez quieras conservar; pero que cuando termines tu sesión podrías haber olvidado donde se encuentra esa hermosa escritura, y quieras volver a leer lo que escribiste para encontrarla. No lo hagas porque la energía y la negatividad que liberaste en el papel pueden volver a ti, si lo relees. En su lugar, a medida que vayas escribiendo y que los pensamientos fluyan, toma las hojas en las que escribiste los pensamientos inspiradores y ponlas a un lado, separadas de la otra escritura. Cuando termines tu sesión, transcribe a otro papel los trozos que desees conservar. De esa manera podrás rasgar y quemar o tirar por el inodoro todas las páginas originales.

Nunca compartas con nadie lo que hayas escrito. Si es necesario, cierra la puerta con llave mientras practiques la escritura libre. Si alguien golpea a la puerta, no te sientas obligado a contestar. Puedes decirle a las personas: "Si mi puerta está cerrada con llave y dice: "No molestar", no toques. Probablemente abriré la puerta en un par de horas".

5. Comienza de a poco, pero anda aumentando el tiempo hasta escribir por lo menos una hora. De hecho, lo ideal es dos horas por sesión. Cada persona es diferente, pero para notar cambios importantes, yo recomiendo un mínimo de tres veces a la semana durante tres meses, por lo menos. Con la práctica puedes llegar a conseguir tu objetivo en quince minutos, pero probablemente te tome un año llegar a ese punto. Puedes comenzar haciendo quince minutos cada vez, y luego aumentar el tiempo con la idea de trabajar hasta sesiones de una a dos horas. No permitas que el hecho de que dos horas sea lo óptimo te impida comenzar a practicarlo. Igual que con todo lo que yo propongo, trata de hacerlo lo mejor que puedas.

La primera vez que alguien decide practicar la escritura libre se sienta y piensa: "¿Qué es lo que tengo que escribir?". Lo que deberías estar haciendo es escribir "¿Qué es lo que tengo que

escribir? Esto es realmente estúpido. Parezco un tonto haciendo esto. Siento que estoy haciendo algo falso. Corre... no puedo... sí... el elefante verde estaba allí... no... las vacas saltaron... no puedo... no entiendo porqué estoy haciendo esto…". Poco a poco se desarrollará una especie de fluir y de pronto habrá saltos. Pensarás: "Me pregunto por qué escribí elefante verde". Deja de pensar y, en cambio, escribe: "Me pregunto por qué escribí elefante verde". Escribir te abrirá la mente otra vez, y el depósito de la mezcolanza de informaciones que estaba reteniendo la energía, comenzará a liberarse.

## Los Efectos de la Escritura Libre

A medida que escribas, podría suceder algo magnífico. Debido a que a menudo la escritura libre es símbolo de confusión interna, tal vez sientas que la presión desaparece a medida que escribes. El comportamiento obsesivo y los patrones habituales comienzan a desaparecer, sin que sepas bien cómo ni por qué estaban dentro de ti. Lo único que sabes es que ya no están allí. Sentirás que te liberaste de un tremendo peso. Lo más extraño es que muchas veces no sabrás que eso te pesaba hasta que no haya desaparecido. Tal es la naturaleza del inconsciente.

Cuando algo desaparezca, te recomiendo que no trates si quiera de saber que era, porque es posible que lo encuentres y se vuelva a instalar dentro de ti. Somos creadores muy poderosos. Simplemente pensando en lo contentos que estamos de liberarnos de algo, podemos reactivar nuestro recuerdo y ¡ya!, volvemos a tenerlo dentro.

Pongo énfasis en esto porque es muy difícil liberarse de algo por segunda vez. Hablo basado en mi propia experiencia. Una vez revisé algo, y me tomó quince años volver a despejarlo. Todos los días recordaba que seguía dentro de mí, y continuaba insistiendo. Y finalmente un día desapareció. Supe lo que era cuando desapareció por el lugar en que se expresaba en mi cuerpo. Y yo sólo sonreí y me mantuve ocupado haciendo otras cosas que distrajeran mi mente, de manera de no regresar a comprobar si realmente lo había liberado.

Hay algo totalmente desquiciado en la mente humana. Decimos: "¿Habrá desaparecido realmente?". Y al hacerlo, lo atraemos nuevamente. Es como cuando queremos dejar de fumar y fumamos un cigarrillo más para comprobar que lo hemos dejado. Y ahí mismo quedamos estamos atrapados otra vez. Mi consejo es que una vez que te liberes de algo, lo dejes ir sin preocuparte más de eso. Simplemente suéltalo.

He visto resultados fenomenales con la escritura libre. Hay gente que se ha liberado de patrones psicológicos restrictivos y de dolores físicos y emocionales. La escritura libre no hace mucho por tu espiritualidad, pero si te hace sentir más despejado y mejor contigo mismo, hay muchas probabilidades de que te sientas mejor haciendo ejercicios espirituales, y eso sí que te ayudará con tu espiritualidad. Una vez que tu inconsciente se sienta libre, tendrás mayores posibilidades de tomar conciencia de tu Espíritu. La escritura libre es muy útil como escalón que te acerca a la conciencia del Alma.

Cuando encuentro personas que sufren por la pérdida de un ser querido, suelo quedar atrapado en su dolor de manera negativa. Utilizo la escritura libre para remediar la situación. Podemos sentir enorme empatía por el dolor ajeno sin necesidad de ser arrastrados por él.

Practicar escritura libre es como cortar una cebolla en forma de gajos, hasta el centro. Dejamos un espacio y cortamos otro gajo, y así siguiendo. Si dejamos la cebolla expuesta al aire después de cortar varios gajos y no hacemos más nada al respecto, las secciones de cebolla que quedaron entre los gajos se secarán y se caerán y, al final, no quedará más que una pequeña semilla. Del mismo modo, cuando nos liberamos de ciertos problemas mediante la escritura libre, hay otros problemas que comenzarán a resolverse automáticamante.

Cuando te des cuenta mediante la escritura libre de todo el peso que habías estado arrastrando, disfruta de la sensación de libertad. Cuando algo se libere, ponte inmediatamente de pie, estírate, camina un poco y disfruta de la nueva libertad que has adquirido. Si permites que el área se ponga rígida y tensa, tal vez tengas que

enfrentar un problema adicional. A menudo tendrás la sensación de estar achicándote, como si retrocedieras hacia tu propio centro y te alejaras de las cosas; éstas se hacen más y más pequeñas a medida que te alejas. No te preocupes; eso quiere decir que te estás alejando de lo material en el mundo.

## El Perdón

Perdonarnos a nosotros mismos parece ir en contra la esencia misma de nuestro condicionamiento humano. Nada más pensarlo puede provocar sentimientos de desvalorización o escepticismo de que pudiera servir para algo. Pero si reconocemos que somos seres divinos hechos a la imagen de Dios, la idea deja de parecer tan disparatada, y cuando vemos la vida desde esa perspectiva más elevada, la idea de aferrarnos a juicios y buscar venganza o castigo comienza a parecer mucho más rara.

*El perdón nos remite a que nos volvamos a ver como seres sagrados y espirituales, a quienes se les ha dado el regalo de la creación.*

El perdón nos remite a que nos volvamos a ver como seres sagrados y espirituales, a quienes se les ha dado el regalo de la creación. Podemos usar este regalo de manera positiva o negativa. A menudo, cuando vemos nuestra creación negativa o sus consecuencias por ejemplo, cuando nos enojamos y herimos los sentimientos de alguien a quien amamos es fácil sentirnos mal y juzgar nuestras acciones y juzgarnos a nosotros mismos. Desafortunadamente, ese tipo de enfoque sirve solamente para multiplicar la negatividad.

Castigarnos a nosotros mismos para equilibrar la acción a través de la ley del "ojo por ojo, diente por diente", es una elección inferior. Perdonar es la elección superior. Es elegir el camino en el cual nos protege la gracia. Y es el camino que ha sido preparado para nosotros por los grandes maestros espirituales que se han presentado y han manifestado la conciencia del Cristo.

¿Cómo, entonces, te perdonas a ti mismo? Lo primero que puedes hacer es simplemente decir: «Me perdono». Y luego dejar ir lo que te esté molestando. Si lo deseas, puedes agregar: «Dejo ir ésto hacia la Luz, para el mayor bien», o: «Le entrego ésto a Dios».

¿Cómo sabes si lo has soltado realmente? Puede que suspires, que te sientas más liviano, o sencillamente que te sientas mejor por dentro. Pero, también puede que no sientas ninguna cosa. Eso no significa que no haya sucedido nada; sin embargo, si sigues sintiendo un desequilibrio interno o la presencia de negatividad, tal vez necesites ser más epecífico o más preciso con tu perdón.

Por ejemplo, puedes decir: «Me perdono por juzgar a mi padre por no darme el amor que yo quería», o: «Me perdono por juzgarme,

al no sentir que merecía el amor de mis padres». Intenta muchas posibilidades, y ten en cuenta que ayuda mucho ser sincero, honesto y directo contigo mismo.

El perdón nos remite a que nos volvamos a ver como seres sagrados y espirituales, a quienes se les ha dado el regalo de la creación.

Nota que cada frase comienza con «Me perdono». El motivo es que estamos responsabilizándonos por la negatividad o el desequilibrio a que nos hemos aferrado. Podemos decir que perdonamos a los demás, pero en realidad a ellos ya los ha perdonado Dios, así que no es necesario. Dios también nos ha perdonado a nosotros, pero si seguimos cargando el peso de la negatividad, será necesario perdonarnos a nosotros mismos.

Aunque la persona a quien hemos juzgado tal vez ya no forme parte de nuestras vidas, o haya muerto, es posible que todavía la llevemos adentro, y no como el ser divino que es. Así que es en nuestro interior que debemos hacer las paces con ella, y el perdón es una de las formas más efectivas de lograrlo.

Es una buena costumbre antes de ir a dormir, hacer un recuento rápido del día y perdonarte por cualquier cosa que sigas teniendo en la mente, o que te esté molestando. También puedes hacerlo durante el día, cada vez que notes que te estás juzgando, para que vivas en un estado constante de perdón.

A veces, sin embargo, no queremos perdonarnos, o estamos tan separados de nuestro amor que no sabemos por dónde empezar. Lo que tenemos que hacer, básicamente, es perdonarnos por olvidar que somos seres divinos. Ése es el verdadero mensaje para reabrir el canal que nos lleva de regreso al Espíritu.

La tarea de Dios es perdonar. Y cuando miro a mi alrededor y observo nuestra vida en este planeta, a menudo pienso que tal vez nuestra tarea sea asegurarnos de que Dios pueda continuar realizando la suya. Pero por otro lado, tal vez Dios nos puso aquí porque quería que Sus hijos recibieran el entrenamiento adecuado para poder llevar a cabo Su tarea.

## Los Ejercicios Espirituales

Para mejorar tu capacidad de conocer la realidad de tu existencia en los niveles espirituales superiores a nivel consciente, hay una cosa que puedes hacer aquí, físicamente, y es practicar los ejercicios espirituales. Los ejercicios espirituales (e.e.'s) cumplen justamente con ese propósito. También pueden ayudarte a afianzar en tu cuerpo físico el amor incondicional y las bendiciones que Dios tiene para ti.

*Como el Alma y el Espíritu son activos, se necesita un proceso activo para acceder al Alma, y es por eso que yo enseño los ejercicios espirituales.*

Los e.e.'s son una técnica activa que sirve para mantener la mente estable y aquietar las emociones, usando un tono o vibración espiritual para conectarse con la energía que fluye de Dios a través de todo lo existente. Hacer e.e.'s puede ayudarte a trascender las ilusiones y las limitaciones, y acceder a la conciencia del Alma.

Cuando rezas, le pides a Dios; cuando meditas, escuchas, y cuando contemplas recapacitas en lo que escuchaste y en cómo que vas a trabajar con eso. Como el Alma y el Espíritu son activos, se necesita un proceso activo para acceder al Alma, y es por eso que yo enseño los ejercicios espirituales. Es el único que atraviesa los cielos hasta alcanzar el Reino de Dios, mientras que los otros tres sólo te llevan al Reino de los Cielos.

En el MSIA cantamos una serie de tonos durante los e.e.'s. Los dos más importantes y un buen punto de partida son: HU (pronunciado "jiú" en español) y ANI-HU (pronunciado "anai-jiú" en español), y se explican en las páginas 187 y 188. HU es el sonido superior por excelencia.

El Espíritu estimula todo lo existente. El sonido creado por el Espíritu con su movimiento es de dos tonos: H (pronunciado "eich" en español) y U (pronunciado "iú" en español). Estos dos tonos, uno positivo y uno negativo, abarcan todos los tonos y todos los sonidos que existen en el universo. Cuando se combinan en un solo tono HU (jiú) este tono está contenido en todos los demás. Con esta nueva dispensa, la humanidad se acerca cada vez más a la herencia del ser HU-mano, en donde cada persona se está convirtiendo en Dios-hombre.

Si no te entiendes bien contigo mismo o con otra persona, sería útil que practicaras el ANI-HU (anai-jiú). Si pudiéramos saber realmente

lo que hay dentro del corazón de nuestros "enemigos", no les haríamos nada que los pudiera lastimar, porque el sufrimiento que ya padecen es suficiente. Todo lo que tendríamos que hacer es alejarnos y amarlos. El ANI-HU (anai-jiú) puede proporcionarnos esa actitud compasiva.

Los tonos mencionados abren los centros que estan en la cabeza. En el MSIA no trabajamos con ningún nivel por debajo de la parte superior del tercer ojo, y no porque la energía de los centros que se encuentran por debajo sea "mala", sino porque el camino más directo a la Trascendencia del Alma es a través de los dos centros superiores. Los centros inferiores pueden distraer demasiado a las personas. Por ejemplo, pueden hacerte sentir muy excitado, y con eso descarriarte. Es importante, entonces, ser cautelosos.

Cantar el HU (jiú) o el ANI-HU (anai-jiú) construye un puente (es decir, abre un canal) entre tu conciencia y la conciencia superior. Es posible que no puedas atravesar el puente de inmediato, porque podría no ser lo suficientemente sólido aún. Digamos que tú has estado haciendo ejercicios espirituales durante tres semanas, dos horas al día, y no ha pasado nada. Pero tal vez un día, caminando por la calle, tienes una súbita iluminación. Dime ahora, ¿cómo crees que llegaste a eso? ¡Cruzaste el puente!

Lo más importante a tomar en cuenta al hacer los e.e.'s es que la única manera incorrecta de hacerlos, es no hacerlos. Tal vez la manera más simple de hacer e.e.'s sea simplemente abrirse a recibir lo que haya para ti en ese momento. Invoca la Luz y pide sintonizarte con el Viajero Místico dentro de ti, y empieza a cantar el HU (jiú) o el ANI-HU (anai-jiú), o el tono que te dieron para tu iniciación. Si recién empiezas a practicar los e.e.'s, puedes hacerlos durante diez minutos al día, o por supuesto más, si gustas.

Mucho más importante que el tiempo que dediques a hacer e.e.'s es que tengas una actitud que exprese: "Señor, estoy abierto a recibir de ti", porque, ante todo, los e.e.'s son una acto del corazón. Así que, haz lo que esté a tu alcance para expresar esa devoción que te motivó a querer saber más acerca de Dios y de lo Divino en ti. Uno de los grandes valores de los ejercicios espirituales es que te dan la oportunidad de sintonizarte con el Espíritu en tu interior, y de volver a tomar conciencia del amor que se te otorga a través

del Cristo. Todo lo que tienes que hacer es seguir a la amorosidad de regreso al corazón de Dios, que es tu hogar en el Espíritu.

Adorar a Dios, vale la pena. Nosotros lo llamamos hacer ejercicios espirituales. La gente se sorprende cuando se da cuenta de que al hacer ejercicios espirituales, ha estado adorando a Dios con todo su cuerpo, mente y Alma.

Como el Alma y el Espíritu son activos, se necesita un proceso activo para acceder al Alma, y es por eso que yo enseño los ejercicios espirituales.

## Cómo Hacer Ejercicios Espirituales

La única manera incorrecta de hacer e.e.'s es no hacerlos, y no existe un método específico para practicarlos. Para para aquellas personas que desean una metodología en que apoyarse, a continuación les ofrecemos un procedimiento paso a paso que se sugiere para una sesión de quince minutos de e.e.'s.

1.) Busca un lugar tranquilo, con poca luz y una silla cómoda para sentarte. Es mejor no escuchar música mientras haces ejercicios espirituales, aunque está bien que pongas música mientras te alistas para empezar.

2.) Si es posible, siéntate derecho y cierra los ojos.

3.) Invoca la Luz para tu mayor bien, y pide protección y guía espiritual durante tus e.e.'s.

    Toma toda la energía amorosa que se te haya otorgado internamente, la de tu entorno y la que haya pasado a través tuyo, y súbela lentamente por el cuerpo hasta acumularla detrás de los ojos, en el centro de la frente. Concentra toda tu atención ahí. Tu espíritu se eleva, el mundo desaparece, y tú emprendes un viaje hacia los reinos superiores del Espíritu con el Viajero.

4.) Canta HU (jiú) o ANI-HU (anai-jiú). Es preferible hacerlo internamente (en silencio). Si has sido iniciado, canta tu tono de iniciación.

5.) Mientras cantas, concentra tu atención en la zona próxima al centro de la cabeza, inmediatamente detrás de la frente

Esto se llama el "tisra til" (tercer ojo), y es el lugar en donde se asienta el Alma, y donde el Alma congrega su energía.

6. Cuando hayas estado cantando durante unos cinco minutos, detente y escucha en tu interior. Estás tratando de oír la Corriente del Sonido, que es muy sutil. Tal vez la oigas la primera vez que hagas este ejercicio, o tal vez requieras de años de práctica. Ésto es algo muy individual.

7. Si tu mente se distrae y pierdes la concentración al escuchar, puedes recuperarla cantando otra vez.

8. Después de escuchar unos cinco minutos, puedes continuar escuchando y mirando adentro, o volver a cantar. Los períodos de tiempo son aproximados, obviamente. La idea es pasar el tiempo dedicado a los ejercicios espirituales haciendo ambas cosas: cantando y escuchando.

9. Si ves que aparece el color violeta desde la derecha o desde el centro de tu cabeza, te puedes permitir seguirlo internamente, porque ésta es una de las formas que suele tomar el Viajero Místico. Si el color (o cualquier otra forma) aparece desde el lado izquierdo, te aconsejamos que no lo sigas, porque, a menudo, se trata de una influencia negativa. (Todo esto se refiere a "ver internamente").

10. Cuando hayan transcurrido otros cinco minutos, puedes abrir los ojos. Mueve los dedos de las manos y de los pies para atraer la energía de regreso al cuerpo físico. Y así termina tu sesión de quince minutos de e.e.'s.

    Para aumentar el tiempo de los e.e.'s puedes incrementar el tiempo de cantar y escuchar a quince minutos cada uno. Por ejemplo, en una sesión de una hora de e.e.'s podrías cantar durante quince minutos y escuchar durante quince minutos, y luego repetir el ciclo de cantar-escuchar.

Todo lo indicado más arriba no son más que pautas, y es importante recordar que la única forma incorrecta de hacer ejercicios espirituales es no hacerlos. Así que puedes experimentar cuando hagas ejercicios espirituales usando lo que te haya funcionado en un momento en particular, pero sin apegarte demasiado a ninguna forma. Y, una vez más, se trata de hacer tus ejercicios espirituales con tanto amor y devoción a Dios como te sea posible.

## Una Entrevista a John-Roger

*Esta entrevista fue concedida a "*The Movement Newspaper*", (actualmente conocido como "*The New Day Herald*") el 13 de Febrero de 1984, www.nuevoamancer.org, versión en español.*

MOVEMENT NEWSPAPER: La gente hace muchas preguntas en relación con su salud. ¿Qué es lo que le preocupa a la mayoría de las personas?

**JOHN-ROGER:** Creo que a lo que más temen es a morir. La preocupación por su salud es realmente una preocupación de van a morir. Si pudieran encarar de mejor manera su aprehensión a la muerte, probablemente podrían lidiar mucho mejor con su salud.

MN: ¿Incluso cuando se trata de un resfriado?

**J-R:** Las verdaderas preocupaciones sobre la salud de las personas se relacionan, en realidad, con enfermedades y malestares más graves. Estoy convencido de que tener un resfriado es síntoma de estar limpiando el cuerpo. La cura para un resfriado es mantener el cuerpo sano y no tratar de curar el resfrío, porque el resfriado es, de por sí, un mecanismo de sanación, de limpieza para el cuerpo. Es por eso que yo considero que los malestares como los resfriados, son problemas transitorios. No puedes estar resfriado por mucho tiempo, porque éste se cansa de ti y te abandona. O tú te equilibras y éste desaparece.

MN: ¿Se puede decir que los resfríos están relacionados con las emociones?

**J-R:** Puedes pescar un resfriado por haber estado en la lluvia y exponer tu cuerpo al frío, o por comer el tipo de alimentos que no son apropiados para ti. Pero hay sentimientos asociados a las palabras. Algunas palabras tienen un mayor contenido emocional que otras. Si tomo esas palabras y las dramatizo aún más, les doy mayor intensidad y te las grito, las mismas podrían sacudir tus cuerpos de energía más sutil. Luego, cuando esos cuerpos de energía sutil intentan realinearse con el cuerpo físico, quizás provoquen que el cuerpo físico, al reajustarse, atraviese un proceso de limpieza. Cuando los gritos se expresan con negatividad, pueden hacer que el cuerpo etérico o doble del cuerpo se desajuste en

relación con el cuerpo físico. Cuando eso ocurre, el cuerpo está predispuesto a cualquier enfermedad que se esté incubando en él. Todos tenemos un "doble del cuerpo etérico". Su función es sufrir las enfermedades antes de que lleguen al cuerpo físico. Cuando las personas saben cómo, por lo general pueden remover la enfermedad del cuerpo etérico antes de que la misma llegue al cuerpo físico. Cuando una persona está enferma físicamente, puede contribuir a la sanación que se despeje el doble del cuerpo etérico, al mismo tiempo que se trata el cuerpo físico.

MN: Hemos estado escuchando a las personas hablar mucho acerca de la influenza. ¿Existe realmente un virus de la influenza, y puede ser contagiado de una persona a otra?

**J-R:** Sí; de hecho existe el virus de la influenza. El cuerpo se encargará de crearlo para justificar la creencia de que existe un virus de la influenza.

MN: Quieres decir que si yo escucho que existe un virus de la influenza, ¿voy a crearlo?

**J-R:** Efectivamente. Puedes crear un virus de la influenza y crear un lugar dentro de ti capaz de recibir el virus de la influenza de otra persona. Se trata de un virus real, pero que no existía hasta que las personas empezaron a crearlo. En el campo de la medicina, si estoy haciendo un experimento y estudio un virus, una célula o un elemento contaminado a través de un microscopio, lo influenciaré simplemente por observarlo.

MN: Quieres decir que, si un científico ve eso por primera vez y exclama: "¡Dios mío, mira ese virus!", y luego lo reporta, ¿la idea simplemente empezará a crecer?

**J-R:** Pero un científico también podría ver algo y reportarlo con toda objetividad, y luego entrar en otro estado de conciencia donde no puede reproducir el experimento. Ahora bien, en la Física existe un enfoque de laboratorio clásico para hacer experimentos y obtener resultados esperados. Si no lo consigues, haces el experimento una y otra vez hasta que obtienes los resultados que estás buscando. Te conviertes en un científico-físico que produce resultados prosaicos y prestablecidos, y la experimentación creativa desaparece.

MN: ¡Ésa parece una descripción del estado actual del mundo!

**J-R:** Volvemos a reproducir los mismos viejos resultados una y otra vez para mantener la estabilidad y, al mismo tiempo, todos decimos que queremos cambios. Pero no asumimos una conciencia de aventura que nos permitiría explorar y conseguir nuevos resultados, que es, sin embargo, lo que todos estamos pidiendo a gritos. Miramos a alguien y queremos saber: "¿Qué hay de nuevo? Dime algo nuevo". Pero, luego, cuando nos proponen una idea nueva, decimos: "No lo creo. No me gusta. Algo anda mal", porque no se ajusta a nuestros paradigmas.

MN: ¿Una terapia psicológica puede ayudar a llegar a la raíz de una enfermedad?

**J-R:** Si la enfermedad la originó un malentendido psicológico, realmente sería muy útil que la persona entendiera cómo creó el patrón de pensamiento que se apoderó de su energía y permitió que eso entrara al cuerpo. Si la persona cuenta con un buen consejero, podría descubrir la relación causa-efecto realmente rápido.

No obstante, muchas cosas pueden despejarse con el simple proceso de vivir. A menudo, yo mismo puedo resolver un problema en la espalda poniéndome de pie y caminando, o remediar una molestia en mi cuello, sentándome de una manera diferente. ¿Entiendes lo que estoy diciendo? El enfoque es muy simple y terrenal. Por ejemplo, yo podría eliminar dolores en el cuerpo permitiendo que, por un tiempo, mi pie derecho llevara la delantera, en vez del pie izquierdo, y eso permitiría al cuerpo recuperar su equilibrio.

MN: ¿La dieta es importante para la salud?

**J-R:** Claro que sí. Si el cuerpo está demasiado ácido o demasiado alcalino, una dieta puede devolverle su equilibrio. Un buen punto de partida para mantener un cuerpo sano es tener un equilibrio adecuado entre lo ácido y lo alcalino. También ser selectivo con lo que comes, en vez de demasiado restrictivo puede ayudar mucho. Es algo bastante personal, ya que tiene que ver con el metabolismo de nuestro cuerpo. Lo que nuestro cuerpo puede aprovechar es mucho más importante que nuestros patrones alimenticios, o nuestro apetito. Cuando somos capaces de superar nuestros

patrones y hábitos adictivos al comer, podemos comenzar a comer nutritivamente. Entonces, muchos de los problemas de nuestro organismo, que nos distraen a nivel emocional y mental, pueden desaparecer y ganamos mayor libertad.

MN: ¡Tan simple y tan práctico!

**J-R:** Es como debe ser. Tiene que poderse aplicar a cualquier ser humano, en cualquier lugar.

MN: Entonces, ¿sólo se trata de mantenimiento y vigilancia?

**J-R:** "Vigilancia" es una palabra buena porque la vigilancia es un estado de alerta. Puedo elevar mi presión arterial comiendo las papas fritas que adoro, pero que contienen demasiada sal. Tengo que preguntarme si prefiero tener la presión alta o saborear las papas fritas. Lo resuelvo midiendo mi presión arterial y veo cuán baja está para saber cuántas papas fritas puedo comer (Sonríe). De esa manera, me puedo comer unas pocas y darme el gusto. Pero evito convertirme en un adicto a ellas porque no quiero tener la presión alta.

MN: Así es como yo mismo he resuelto mi gusto por los helados con chocolate caliente. No debo comerme uno completo, pero sí unos bocados que me satisfacen tanto como si me comiera uno completo.

**J-R:** Cuando somos muy estrictos con lo que comemos, podemos obsesionarnos con nuestras restricciones y buscar maneras de hacer trampa para salirnos con la nuestra. Pero si escogemos una dieta con amplia selección, podemos elegir un poco de helado ahora o, más tarde, un poco de chocolate. No nos dedicamos a comer como cerdos hasta llenarnos de urticaria en repudio a lo que hemos comido. De esta manera no sientes que se te esté prohibiendo algo, o que te estés privando de los placeres de la vida. Lo consumes de una manera equilibrada y, por lo mismo, puedes disfrutarlo.

MN: A lo largo de la historia hemos erradicado enfermedades como la viruela, la polio o la peste bubónica, pero siempre aparece algo nuevo. ¿Cuál es el estado natural del ser humano, la enfermedad o la salud?

**J-R:** Aunque la enfermedad pareciera ser lo normal, el estado natural es de buena salud. El ser humano es un organismo

orientado hacia la buena salud, que busca al Espíritu y que trata de expandirse y crecer. Ésa es nuestra naturaleza. Cualquier cosa que impida eso crea mal-estar.

MN: ¿Cómo crea la conciencia en el planeta la peste bubónica, el cáncer, el SIDA, o enfermedades como ésas?

**J-R:** Todos esos son procesos de disconformidad a nivel individual dentro de cada persona. Muchas personas que contraen el SIDA se han doblegado ante algo que hicieron más grande que ellos mismos. Pero a lo que ellos se han entregado, no los satisface ni los hace sentir plenos, así que, en realidad, están en un estado de entrega en sentido negativo. Y entregarse o darse por vencidos, el sistema inmunológico se da por vencido con ellos.

MN: ¿Es algo que nosotros mismos creamos?

**J-R:** Nosotros disponemos todo. No tiene sentido culpar a otras personas de nuestro estado de salud. Tú estás en tu cuerpo y yo estoy en el mío, y cada uno es responsable del propio. Si no ejercitas tu responsabilidad, no debes culpar a otro por lo que te esté ocurriendo.

Por el hecho de estar en un cuerpo queremos tener el control. Queremos controlar lo que nos pueda pasar para así asegurarnos de que tendrá un final feliz. No nos interesa un resultado adverso. Incluso las personas que dicen: "No tengo ningún control sobre eso", de hecho están tratando de controlar a través de la empatía. El control puede convertirse en una adicción. Y eso nos lleva directamente de vuelta al miedo a la muerte. Si yo supiera cómo voy a morir y cómo se va a desarrollar todo, yo estaría bien porque no me preocuparía por un problema de salud transitorio.

MN: ¿Las personas acuerdan tener ciertas enfermedades antes de encarnar?

**J-R:** No; lo que nosotros acordamos son lecciones. Muchas de las enfermedades son necesarias para que nuestra conciencia crezca, ya que sirven a un propósito interno. Cuando ese propósito se cumple, los síntomas de la enfermedad desaparecen. Por tanto, estamos en un estado de no-enfermedad, pero no puedo llamarlo de salud. Es simplemente un estado de no-enfermedad.

MN: Entonces, ¿cómo pueden las personas romper el ciclo de las enfermedades?

**J-R:** A mi entender, la clave fundamental para romper cualquier ciclo es volver a la conciencia del Verdadero Ser, de "ser fiel a uno mismo". Nos esforzamos por volver a ese estado. Cuando hallamos al Ser Verdadero, dejamos de necesitar, o de tener apego por algo más. Ésto no significa que no nos sintamos motivados y disfrutemos de otras cosas, pero no estamos en un estado de necesidad en el que moriremos emocionalmente si no lo obtenemos. Cuando morimos emocionalmente cerramos el fluir de la energía, y cuando la energía se corta, aparece la enfermedad.

MN: Despertándonos a nosotros mismos, ¿podemos despertar a esas células que han estado muertas, y como resultado, mejorar nuestro estado de salud?

**JR:** Absolutamente. Cuando comienzas a identificarte mejor con tu Verdadero Ser, descubres que sientes menos necesidad y ambición en el mundo y, por tanto, dejas de ser su víctima; al dejar de ser una víctima comienzas a entrar en un estado de salud. Eso no quiere decir que la persona no pueda tener una enfermedad de vez en cuando, porque podría ser necesario que la tuviera: una lección por aprender. Una vez que ésta ha sido aprendida, podemos llegar a la convicción simple pero profunda de que verdaderamente hemos sido creados a imagen de Dios, que realmente somos una prolongación de la esencia de Dios, y que no existe nada fuera de Dios. Cuando comprendemos ésto a fondo, nos iluminamos instantáneamente y la enfermedad que estaba en el cuerpo desaparece. Se le suele llamar sanación milagrosa. Esta comprensión primordial y profunda ocurre dentro de la persona y no se puede explicar a nadie. No puedo expresarlo en palabras.

MN: ¿Cuál es el factor clave de una buena salud?

**J-R:** Hay más de uno. Ante todo, una buena salud implica tener buena asimilación, buena digestión, buena circulación y buena eliminación. Si todos esos sistemas funcionan bien, según mi definición, tendremos un buen estado de salud.

MN: ¿Y cuál sería tu definición de salud?

**J-R:** Que esas cuatro funciones estén equilibradas.

MN: ¿Eso redundaría en más energía para el cuerpo físico?

**J-R:** En energía aprovechable. Un buen estado de salud equivaldría a que por cada pensamiento exista un sentimiento que le corresponda, que luego se materialice a nivel físico hasta ser completado. No te sobra nada; existe equilibrio. En otras palabras, no te interesa tener más energía física que aquella que sabes como aprovechar. No te interesa tener más pensamientos que los que puedas desarrollar y completar. No te interesa sentirte emocionalmente afligido o desequilibrado a un nivel mayor del que puedas manejar. Lo que quieres es tener la energía emocional suficiente como para sentirte motivado a completar físicamente lo que piensas que necesitas hacer.

MN: Son como las cuatro esquinas de un cuadrado.

**J-R:** De hecho, es un triángulo. La base es lo físico, el lado izquierdo es el sentimiento y el lado derecho, el pensamiento. Lo que tienes es un sentimiento, un pensamiento que le corresponda, y lo ejecutas físicamente. Ahora bien, si tienes un pensamiento y un sentimiento, pero no puedes hacer nada físicamente con eso, olvídalo porque te va a derrotar. Si no puedes actuar físicamente, déjalo ir. O puedes escribirlo para que puedas despejar tus pensamientos. Nos sentimos mejor cuando lo sacamos de la mente.

MN: De esos lados del triángulo, ¿cuál es el que la gente hace menos?

**J-R:** El físico.

MN: ¿Eso implica hacer ejercicio físico de manera regular, o simplemente proceder en las cosas que necesitamos hacer?

**J-R:** Acción, poner tu cuerpo en movimiento. La fe es un proceso de la mente y de las emociones, pero la fe sin obras está muerta. "Obras" es algo físico. La base de la comprensión es el movimiento a nivel físico.

MN: ¿Qué ingerencia tiene el peso en todo esto?

**J-R:** El peso, el sobrepeso del cuerpo físico implica un exceso de campos energéticos a los que te has aferrado y que ya no necesitas. Si alguna vez atravesamos un período de hambruna, la persona con exceso de peso va a durar más que los demás. Así, que tener sobrepeso tiene alguna utilidad, pero recibe demasiada atención negativa. Si consideramos que el peso corporal que tenemos es necesario para nosotros en este momento, podremos tomarlo con calma. Pero cuando creamos reglas y normas acerca de cuál debería ser nuestro peso y éste no cumple con ese ideal, nos distraemos y no tomamos las riendas de nuestra vida, usando lo que pesamos para castigarnos. Estamos, de hecho, evitando una relación con nosotros mismos y con los demás. Ve al cine, comparte con tu esposo, acompaña a tu esposa, charla con tus hijos, habla sobre tus notas con tu profesor, conversa con tu jefe sobre lo que está pasando. No evadas las relaciones comiendo. Cuando nos ocupamos de nuestras relaciones, no es necesaria una cantidad mayor de energía y, por lo tanto, no necesitamos comer de más. La energía de los alimentos se utiliza de una manera diferente a la energía involucrada en las relaciones. Son campos de energía distintos. Cuando evadimos las relaciones, ambas energías se mezclan en el cuerpo, entonces nuestra naturaleza se confunde y ganamos peso. Por la forma en que el peso está distribuido en el cuerpo de la persona podemos saber cuál es el problema principal con el que la persona está lidiando internamente.

MN: ¿A lo que se está aferrando?

**J-R:** Sí. A menudo le digo a las personas que acarrean un exceso de equipaje que no necesitan. En vez de recargarse más, tratando de descubrir lo que está sucediendo, lo que precisan es eliminar lo que no necesitan para entonces descubrir qué está pasando. Cuando ha sido eliminado lo que no necesitan, lo que queda es obviamente útil para ellos, y pueden ser libres con lo que tienen.

MN: ¿Cómo puedo protegerme de un ambiente físico contaminado?

**J-R:** Lo mejor es mantener una conciencia de Luz en todo momento. Ése es el mejor filtro que existe. Pon un escudo de Luz a tu alrededor, que filtre todo lo que entre en ti. Bendice lo que comas y bebas, y coloca la Luz en ello. Tu mejor protección es que

la Luz esté presente en todas las cosas. Cuando estás sintonizado con la Luz, puedes poner la Luz en todo y ayudar a transmutarlo.

MN: ¿Podría ser atemorizador para quien tiene una sanación espiritual?

**J-R:** Bueno, sólo se asustaría si fuera algo desconocido para la persona, o si estuviera envuelto en un velo esotérico. "Más grande es aquél que está en ti que el que está en el mundo", es una frase espiritual de la Biblia. De acuerdo con eso, no hay nada que temer porque todos sabemos que internamente somos mucho más grandes que lo que hacemos. La parte interna nuestra se perfecciona para aproximarse a Dios a través del Cristo todo el tiempo. ¡Todo el tiempo! La parte externa nuestra anhela ser perfeccionada. Ahora bien, si le entregamos nuestra enfermedad a una forma superior, no con una actitud sumisa sino como un gesto de cooperación de un nivel más elevado, comprendiendo que Dios sabe mejor que nosotros cómo sanarnos, podemos beneficiarnos de ese estado superior en todos nuestros niveles.

MN: ¿Y cómo se hace eso?

**J-R:** Orando.

MN: ¿Simplemente pidiéndolo?

**J-R:** Simplemente pidiéndolo, no; más bien orando con fervor, con emoción, con profundidad, vehemencia y convicción, y reclamándolo como un derecho. Luego, meditas y permites que Dios se acerque a ti, te hable, esté contigo, para que puedas sentirlo y escucharlo. Eso se llama "esperar al Señor". Otra vía es la contemplación, es decir, mirar simplemente las maravillas del Señor, asombrarse de un atardecer, una flor, un bebé, otro ser humano con la actitud de que "es obra de Dios y es maravilloso". Apreciar el rompimiento de las olas, escuchar a los pajaritos. Hay tantas cosas que contemplar cuando la belleza nos asombra. Es un estado Zen, de ser simplemente. La otra posibilidad es haciendo ejercicios espirituales, en que dejamos el cuerpo y nos encontramos con Dios en el Espíritu y nos volvemos uno con Dios en el gran Espíritu, lo que produce gran abundancia a todo nivel, aunque principalmente a nivel espiritual.

MN: Entonces, ¿hacia dónde nos encaminamos todos?

**J-R:** Hacia Dios.

# GLOSARIO

**ACTH**: H ormona adrenocorticotropa o corticotrópica producida por la glándulas suprarrenales.

**Adrenalina**: *Ver Epinefrina*.

**Alma**: Extensión de Dios individualizada en cada ser humano. Es el elemento básico de la existencia humana, conectado a Dios por siempre. El Cristo interno, el Dios interno.

**ANI-HU**: Tono usado en el MSIA. HU (pronunciado "jiú" en español) es un término en sanscrito, y es un nombre antiguo para Dios. ANI (pronunciado "anai" en español), le añade una cualidad de empatía.

**Antioxidantes**: Sustancias que inhiben la oxidación química en el cuerpo.

**Aura**: Campo de energía electromagnética que rodea al cuerpo humano. Tiene color y movimiento.

**Baruch Bashan**: Palabras del idioma hebreo que significan "las bendiciones ya existen o las bendiciones ya han sido otorgadas". Las bendiciones del Espíritu están presentes aquí y ahora.

**Bienamado**: El Alma, el Dios interno.

**Chacra**: Centro psíquico del cuerpo.

**Chacra de la Corona**: Centro psíquico ubicado en la parte superior de la cabeza.

**Concejo Kármico**: Grupo de maestros espirituales sin forma física, que se reúnen con un ser antes de la encarnación, para asistir en la planificación de su travesía espiritual por la Tierra. El Viajero Místico tiene una función dentro de este grupo.

**Conciencia Crística**: Conciencia universal de Espíritu puro. Existe en cada persona a través del Alma.

**Conciencia del Alma**: Estado positivo del ser. Una vez que una persona se establece en la conciencia del Alma, deja de estar sometida a la influencia de los niveles inferiores de la Luz.

**Conciencia del Viajero Místico**: Energía emanada desde la fuente más elevada de Luz y Sonido, cuya función espiritual en la Tierra es despertar a las personas para que tomen conciencia del Alma. Esta conciencia está siempre anclada en el planeta mediante una forma física.

**Corriente del Sonido**: Energía audible que fluye desde Dios a través de todos los reinos. Es la energía espiritual sobre la cual una persona regresa al corazón de Dios.

**Cortisol**: También conocido como hidrocortisona; hormona corticoesteroide o glucocorticoide producida por la zona fasciculada de la corteza suprarrenal, una de las dos partes de la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés o a un bajo nivel de glucocorticoides en la sangre.

**CRF (Factor de Liberación de Corticotropina)**: Hormona segregada por el hipotálamo que dirige a la pituitaria en la producción de hormonas corticotrópicas (ACTH). El CRF es el regulador más importante en la producción de cortisol.

**Diezmo**: Práctica espiritual que consiste en dar el diez por ciento de los ingresos a Dios, entregándoselo a la fuente de las enseñanzas espirituales que uno profesa.

**Disertaciones del Conocimiento del Alma**: Cuadernillos que los estudiantes del MSIA leen mensualmente como estudio espiritual; son exclusivamente de uso individual, privado y personal, y una parte importante de las enseñanzas del Viajero a nivel físico.

**Ejercicios Espirituales (e.e.'s)**: Entonación del HU (pronunciado "jiú" en español), del ANI-HU (pronunciado "anai-jiú" en español) o del tono iniciatorio personal. Técnica activa que sirve para circunvalar la mente y las emociones, utilizando un tono o sonido espiritual para conectarse con la Corriente del Sonido. Ayuda a la persona a liberarse de las ilusiones de los niveles inferiores y, en definitiva, a acceder a la conciencia del Alma y más arriba. Ver también Tono Iniciatorio.

**Enfermedades autoinmunes**: Proceso mediante el cual el sistema inmunológico del cuerpo ataca a una o más partes de su propio cuerpo.

**Epinefrina**: Hormona secretada por las glándulas suprarrenales, especialmente en condiciones de estrés, que aumenta la circulación de la sangre, la respiración, el metabolismo de carbohidratos y prepara los músculos para el esfuerzo. También llamada adrenalina

**Espíritu**: Esencia de la creación. Es infinito y eterno.

**Espíritu Santo**: Energía positiva de Luz y Sonido que proviene del Dios Supremo. Fuerza de vida que sostiene todo en la creación. A menudo se vale de la Luz magnética para trabajar en los reinos psíquico-materiales. Trabaja únicamente para los más altos fines. Es el tercer elemento de la Trinidad o de la Autoridad Divina.

**Falso Ser**: Puede verse como el ego o la personalidad individual que se percibe a sí misma incorrectamente, pues piensa que está fundamentalmente separada de otros y de Dios.

**Glándula Pituitaria**: Principal glándula endocrina, del tamaño de una arveja, que se encuentra en la base del cerebro. Es importante para el control del crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las demás glándulas endocrinas.

**Glándulas Endocrinas**: Glándulas que segregan hormonas directamente en el flujo sanguíneo, influyendo sobre el metabolismo y otros procesos del cuerpo. Las glándulas endocrinas incluyen el hipotálamo, la pituitaria, la tiroides, la paratiroides, las adrenales, el timo, la glándula pineal y las gónadas (ovarios y testículos).

**Glucocorticoides**: Esteroides secretados por el córtex adrenal. El nombre glucocorticoide (glucosa + córtex + esteroide) se deriva de su papel en la regulación del metabolismo de la glucosa (azúcar en la sangre), su síntesis en el córtex adrenal y su estructura esteroídea. Son parte del mecanismo de retroalimentación en el sistema inmunológico que desactiva la función inmunológica (inflamación).El glucocorticoide más común es el cortisol.

**Gluconeogénesis**: Uno de los dos mecanismos principales que el cuerpo utiliza para evitar que los niveles de glucosa en la sangre bajen demasiado, (hipoglicemia), al convertir los ácidos grasos o aminoácidos en glucosa.

**Hemostasis**: Propensión de un cuerpo sano a mantener en equilibrio los mecanismos y procesos del cuerpo.

**Hipotálamo**: Glándula endocrina situada en el cerebro que regula la mayoría de las funciones del sistema endocrino, y muchas otras funciones automáticas del cuerpo.

**HU (pronunciado "jiú" en español)**: Tono o sonido que es un nombre antiguo del Dios Supremo.

**Inflamación**: Reacción de una lesión o infección en el cuerpo que se manifiesta como enrojecimiento, hinchazón, calor y, a veces, dolor y deterioro de las funciones.

**Iniciación en el MSIA**: Proceso en el que se es conectado a la Corriente del Sonido de Dios.

**Karma**: Ley de causa y efecto que dice: "Cosechas lo que siembras". Responsabilidad de cada persona por sus propios actos. Es la ley que dirige y, a veces, domina la existencia física de una persona.

**Línea de los Viajeros**: Línea de energía espiritual que se extiende a partir de la Conciencia del Viajero Místico, y en la cual funcionan los estudiantes del Viajero Místico.

**Luz**: Es la energía del Espíritu que impregna todos los ámbitos de la existencia. También se conoce como la Luz del Espíritu Santo.

**Luz Magnética**: Luz de Dios que funciona en los reinos psíquico-materiales, pero no tan alto como la Luz del Espíritu Santo, y tampoco trabaja necesariamente para el mayor bien. Ver también Luz y Espíritu Santo.

**Mente Universal**: Se localiza en la parte más alta del Reino Etérico, justo sobre la línea divisoria entre los reinos negativos y positivos. Obtiene su energía del Reino Mental. Fuente de la mente individual.

**Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA)**: Organización cuyo principal objetivo es llevar a la gente a tomar conciencia de la Trascendencia del Alma. John-Roger es su fundador.

**Niveles o Reinos Exteriores**: Reinos astral, causal, mental, etérico, del Alma, reino sobre el Alma, también existen fuera de la conciencia de la persona, pero de una forma superior. Ver también Niveles o Reinos Internos.

**Niveles o Reinos Internos**: Planos astral, causal, mental, etérico y del Alma, que existen dentro de la conciencia de una persona. Ver también Niveles o Reinos Exteriores.

**Ojo Espiritual**: Es el área en el centro de la cabeza, detrás del centro de la frente. Se utiliza para ver internamente. También llamado el tercer ojo.

**Peace Theological Seminary and College of Philosophy (PTS, Seminario Teológico y Escuela de Filosofía Paz)**: Institución educacional privada, sin denominación de culto, que imparte las enseñanzas espirituales del MSIA.

**Reino Astral**: Reino psíquico-material ubicado sobre el físico. Es el reino de la imaginación y se entrelaza con el reino físico como una frecuencia vibratoria.

**Reino Físico**: La Tierra. Reino psíquico-material en donde los seres viven con un cuerpo físico.

**Reino del Alma**: Reino que se ubica por sobre el reino rtérico. Es el primero de los reinos positivos y el verdadero hogar del Alma. Es el primer reino donde el Alma sabe a conciencia de su naturaleza verdadera, de su esencia pura y de su unidad con Dios.

**Reino Etérico**: Reino psíquico-material ubicado sobre el reino mental y por debajo del reino del Alma. Se lo equipara con los niveles del inconsciente o con el subconsciente. A veces conocido como el reino esotérico.

**Reino Mental**: Reino psíquico-material, que se ubica sobre el causal y debajo del reino etérico. Se relaciona con la mente universal.

**Reinos Negativos**: Ver Reinos Psíquico-Materiales.

**Reinos Positivos**: El Reino del Alma y los veintisiete niveles que se encuentran por sobre éste. Ver también Reinos Psíquico-Materiales.

**Reinos Psíquico-Materiales**: Conformado por los cinco reinos inferiores o negativos, compuestos por el físico, astral, causal, mental y etérico. Véase también Reinos Positivos.

**Resistencia a la Insulina**: Falta de respuesta de las células a la presencia de insulina.

**Ser Básico**: Tiene la responsabilidad de las funciones corporales, mantiene los hábitos y los centros psíquicos del cuerpo físico. También conocido como Ser Inferior. Se encarga de las plegarias del físico al Ser Superior. Ver también Ser Consciente y Ser Superior.

**Ser Consciente**: Es el nivel que hace elecciones conscientes. Es el "capitán del barco" y como tal, puede hacer caso omiso del ser básico y del ser superior. Es el yo o ser que llega a fojas cero. Ver También Ser Básico y Ser Superior.

**Ser Superior**: Es el nivel que funciona como guardián espiritual de la persona, orientando al ser consciente hacia aquellas experiencias que mejor apoyen el progreso espiritual de la persona. Tiene conocimiento del patrón de destino acordado antes de la encarnación. Véase también Ser Básico, Ser Consciente y Concejo Kármico.

**Siembra**: Forma de plegaria a Dios por algo que uno quiere manifestar en el mundo. Se realiza colocando una "semilla" (dando una cantidad de dinero) en la fuente de tus enseñanzas espirituales.

**Tono de iniciación en el MSIA**: Palabras cargadas espiritualmente, dadas en una iniciación en la Corriente del Sonido. Nombre del Señor del reino en el que se está iniciando a la persona.

**Trascendencia del Alma**: Es el proceso de mover la conciencia más allá de los reinos psíquico-materiales, hacia el reino del Alma y más allá.

**Viaje del Alma**: Trasladar la conciencia al cuerpo del Alma y luego viajar en él a reinos de conciencia distintos al Reino Físico. A veces conocido como experiencias extra-corpóreas o "salirse del cuerpo". Puede hacerse en los propios reinos internos de una persona o en los reinos exteriores, los reinos espirituales más elevados. Ver también Niveles o Reinos Internos y Niveles o Reinos Exteriores.

# BIBLIOGRAFÍA

Para los lectores interesados en profundizar de una forma más científica la sección Aplicando los Principios, los siguientes libros pueden ser un buen punto de partida:


*SOBRE EL ESTRÉS:*

***Fatiga Adrenal,*** por el Dr. James L. Wilson

***Por qué las Zebras No Tienen Úlcera***, por el Dr. Robert M. Sapolsky

*SOBRE LAS CÉLULAS:*

***Las Vidas Secretas de las Células,*** por Lewis Wolpert

*SOBRE EL EQUILIBRIO ÁCIDO/ALCALINO:*

**Química del Éxito**, por la Dra. Susan M. Lark y James A. Richards

## Perdonar: La Llave del Reino

El perdón es el factor clave para la liberación personal y el progreso espiritual. Este libro presenta experiencias de perdón profundas y de alegría y libertad personal que son su natural consecuencia. La tarea de Dios es perdonar. Este libro anima a asumir el perdón como nuestra tarea tambien, y ofrece técnicas para lograrlo.

*ISBN 978-0-914829-98-0 (EE.UU.-2004)*

## Momentum: Dejar que el Amor Guíe

### Prácticas Simples para la Vida Espiritual

*(con Paul Kaye, D.C.E.)*

Aunque nos gustaría que las áreas importantes de nuestra vida (relaciones, salud, finanzas y profesión) estuvieran resueltas y en armonía, la realidad para la mayoría de nosotros es que siempre tenemos algo fuera de equilibrio, y esa condición a menudo causa estrés y angustia. En lugar de resistirnos o lamentar el desequilibrio que existe, este libro enseña que en el desequilibrio hay una sabiduría intrínseca. Donde hay desequilibrio hay movimiento, y ese movimiento "da origen a una vida dinámica y apasionante, llena de aprendizaje, creatividad y crecimiento".

*ISBN 978-1-893020-24-5 (EE.UU.-2010)*

## El Descanso Pleno

### Encontrando Reposo en el Bienamado

*(con Paul Kaye, D.C.E.)*

¿Qué sucedería si descubrieras que el descanso no es tanto una acción como una actitud, y que puedes disfrutar de todos los beneficios internos y externos que aporta el descanso en tu vida cotidiana, sin importar lo ocupado que estés? He aquí las buenas noticias: ésto es verdad y, de hecho, factible. Si alguna vez has pensado que un buen descanso te vendría bien, este libro es ideal para ti, ahora y para el resto de tu vida.

*ISBN 978-1-893020-52-8 (EE.UU.-2009)*

*Los siguientes libros y materiales pueden apoyarte para aprender más sobre las ideas presentadas en este libro, Viviendo los Principios Espirituales de una Buena Salud y Bienestar.*

*Para ordenar los libros, CD's y DVD's, ponte en contacto con el MSIA llamando al (323) 737-4055 (EE.UU.), envía un e-mail a pedidos@msia.org, o simplemente visita nuestra tienda en línea en www.msia.org.*

## ¿Cuándo Regresas a Casa?

### Una Guía Personal para la Trascendencia del Alma

*(con Pauli Sanderson, D.C.E.)*

Relato profundo sobre el despertar espiritual, que contiene todos los ingredientes de una narrativa de aventuras. ¿Cómo adquirió John-Roger la conciencia que verdaderamente personifica? John-Roger encara la vida como un científico en un laboratorio, descubriendo maneras de integrar lo sagrado con lo mundano, lo práctico con lo místico, y explicando lo que funciona y lo que no lo hace. Junto a relatos fascinantes, en este libro puedes encontrar muchas claves prácticas que te ayudarán a mejorar tu vida, a sintonizarte con la fuente de sabiduría que está presente en ti todo el tiempo, y a conseguir que cada día te impulse con mayor fuerza en tu emocionante aventura de regreso a casa.

*ISBN 978-1-893020-31-3 (EE.UU.-2007)*

## ¿Cómo Se Siente Ser Tú?

### Vivir la Vida Como tu Ser Verdadero

*(con Paul Kaye, D.C.E.)*

"¿Qué pasaría si dejaras de hacer lo que piensas que deberías estar haciendo, y comenzaras a ser quien eres?". Esté libro, que es la continuación del libro, Momentum: Dejar que el Amor Guíe, ofrece ejercicios, meditaciones y explicaciones que te permitirán profundizar y explorar tu verdadera naturaleza. Viene con un CD inédito: "Meditación para el Alineamiento con el Ser Verdadero".

*ISBN 978-1-893020-42-9 (EE.UU.-2007)*

## El Guerrero Espiritual:

### El Arte De Vivir Con Espiritualidad

Lleno de sabiduría, humor, sentido común y herramientas prácticas para la vida espiritual, este libro ofrece consejos útiles para tomar nuestra vida en nuestras manos y alcanzar una mejor salud y mayor felicidad, abundancia y amor. Convertirse en un guerrero espiritual no tiene que ver con la violencia. Hacerlo implica usar las cualidades positivas del guerrero espiritual, que son: intención, implacabilidad e impecabilidad para contrarrestar los hábitos negativos y las relaciones destructivas, especialmente cuando uno se enfrenta a adversidades mayores.

*ISBN 978-1-893020-49-8 (EE.UU.-2008)*

### El Tao del Espíritu

Colección de hermosos pensamientos diseñados de una manera bella, este libro tiene un objetivo: liberarte de las distracciones del mundo exterior y guiarte de regreso hacia la quietud que existe en tu interior. El Tao del Espíritu te ofrece pensamientos que pueden servirte de inspiración diaria, y presenta una manera nueva de manejar el estrés y la frustración. ¡Qué maravillosa manera de empezar o terminar el día! Te recuerda dejar ir los problemas cotidianos y te revitaliza en la fuente misma del centro de tu existencia. Muchas personas utilizan este libro cuando se preparan para meditar u orar.

*ISBN 978-987-96236-0-2 (Argentina-1997)*

### Los Mundos Internos de la Meditación

Guía de autoayuda para la meditación. Las prácticas de meditación que aquí se describen se transforman en recursos valiosos y prácticos para explorar los reinos espirituales y enfrentar la vida cotidiana con mayor efectividad. Incluye una variedad de meditaciones que sirven para expandir la conciencia espiritual, lograr una mayor relajación, equilibrar las emociones e incrementar la energía física.

*ISBN 978-0-91482975-1 (Colombia-1996)*

### Amando Cada Día Para Los Que Hacen La Paz

¿Alcanzar la paz? ¡Qué idea tan maravillosa y, a la vez, tan esquiva! La paz entre las naciones se construye sobre la base de la paz entre las personas, y la paz entre las personas depende de la paz en cada uno. Haciendo de la paz algo más que una simple teoría o idea, Amando Cada Día Para Los Que Hacen La Paz guía a sus lectores para que descubran sus propias soluciones y puedan experimentar la paz.

*ISBN 978-1-893020-20-7 (EE.UU.-2003)*

### Protección Psíquica

En este libro, John-Roger describe algunos de los niveles invisibles, como el poder de los pensamientos, el inconsciente, las energías elementales y la magia. Y más importante que eso, explica la forma de protegerse de la negatividad que puede ser parte de esos niveles. Poniendo en práctica las técnicas simples propuestas en este libro podrás crear una sensación de bienestar profundo dentro de ti y en tu entorno.

*ISBN 978-1935492-04-7 (EE.UU.-2010)*

*Para ordenar los CD's, ponte en contacto con el MSIA llamando al (323) 737-4055 (EE.UU.), envía un e-mail a pedidos@msia.org, o simplemente visita nuestra tienda en línea en www.msia.org*

### La Meditación de Luxor (CD/MP3)

Esta meditación fue grabada en el antiguo Templo de Luxor (Egipto). Tiene como propósito expandir la conciencia hacia las dimensiones espirituales internas. Deja que las vibraciones sagradas resuenen dentro de ti para que creen equilibrio, sanación, armonía y paz.

*7303-S; 7303-MP3S*

### Nuestra Canción de Amor y el Cántico del Anai-Jiú (CD/MP3)

Este CD te ayudará a familiarizarte con un mantra del nombre de Dios, precedido de una plegaria de John-Roger, llamada Nuestra Canción de Amor. Contiene además el cántico del Ani-Hu (pronunciado "anai-jiú" en español), entonado por estudiantes del MSIA.

*1610-CDS y 1610-MP3S*

### La Meditación del Equilibrio Corporal (CD/MP3)

Éste es el único cuerpo que tendrás a lo largo de esta vida. A través del proceso de reprogramación que se ofrece aquí, puedes alcanzar un peso equilibrado y lograr buena salud en todos los niveles.

*7543-CDS y 7543-MP3S*

### La Meditación de la Abundancia (CD/MP3)

Manifestemos la abundancia de Dios. John-Roger nos explica de qué manera podemos crear una actitud de abundancia y éxito en nuestra conciencia, superando toda forma de carencia y de fracaso.

*7543-CDS y 7543-MP3S*

### Los Mundos Internos de la Meditación (CD/MP3)

Discos 1, 2 y 3

Meditaciones guiadas por los Viajeros, cuyo objetivo es alcanzar una paz más profunda y un bienestar mayor, expandiendo nuestra conciencia espiritual.

*7691-CDS, 7692-CDS, 7693CDS y 7691-MP3S, 7692-MP3S, 7693-MP3S*

## VIVIENDO EN LA GRACIA:
MATERIAL EN AUDIO

*El perdón es una de las claves más importantes para poder vivir en la Gracia de Dios. La acción de perdonar abre la puerta hacia una ibertad interior mayor y a una conciencia de la Gracia que siempre espera por nosotros.*

*Este conjunto de cuatro CD's de charlas, que se ha convertido en un éxito de ventas, y que incluye una meditación y una reprogramación positiva (herramienta que permite cambiar hábitos inconscientes), constituye una inmejorable guía para tener una experiencia más profunda con el Espíritu y recordar quiénes somos de verdad.*

**La Conciencia de la Gracia**
La Gracia es la dispensa de Dios que permite que aquellas cosas que han estado fuera de equilibrio en tu vida se equilibren instantáneamente. Este seminario propone claves para elevarte hacia la Conciencia de la Gracia.

**¿Estás Viviendo Bajo la Ley o la Gracia?**
Una mirada iluminadora a cómo vivir tu vida cotidiana con la Gracia que está siempre a tu disposición. Contiene una lista de veinticuatro cualidades de Gracia y sus opuestos, que constituyen "la ley".

**Meditación del Perdón**
Una meditación llena de ternura que te guía amorosamente hacia el amor del Cristo, donde todo puede ser perdonado y sanado verdaderamente.

**Reprogramación Positiva para el Perdón**
Esta reprogramación te conduce por diez niveles de conciencia hasta el "ser básico", brindando perdón, sanación y amor en cada nivel.

**Escritura Libre**
Contiene instrucciones detalladas de cómo funciona esta técnica que te ayudará a despejar bloqueos inconscientes al Espíritu. Contiene, además, música de fondo tranquilizante, lo que ayuda en el proceso de liberación.

**Meditación por la Paz**
Un viaje meditativo que te transporta al espíritu de la paz, y te ayuda a encontrar más amor, aceptación y sananción por medio del perdón, y recordando quien eres verdaderamente.

Nota*: Este material está disponible en formato CD y para ser descargado en formato MP3.*

*3903-CDS y 3903-MP3*

## DISERTACIONES DEL CONOCIMIENTO DEL ALMA

### UN CURSO SOBRE LA TRASCENDENCIA DEL ALMA

Las Disertaciones del Conocimiento del Alma tienen como propósito enseñar la Trascendencia del Alma, que es tomar conciencia de que somos un Alma y uno con Dios, y no en teoría sino como una realidad viviente. Están dirigidas a personas que necesitan un enfoque sistemático en su desarrollo espiritual, y que el mismo perdure en el tiempo.

*Para ordenar las Disertaciones del Conocimiento del Alma ponte en contacto con el Movimiento del Sendero Interno del Alma, llamando al 323-737-4055 (EE.UU.). También puedes enviar un correo electrónico a pedidos@msia.org o visitar nuestra Tienda en Línea en nuestro sitio web www.msia.org*

Las Disertaciones del Conocimiento del Alma son un conjunto de doce cuadernillos que se estudian y contemplan de a uno por mes. A medida que vas leyendo cada una de las Disertaciones, la conciencia de tu esencia divina puede activarse, y profundizarse tu relación con Dios.

Espirituales en esencia, las Disertaciones son compatibles con cualquier creencia religiosa. De hecho, la mayoría de sus lectores considera que las Disertaciones apoyan su experiencia en el sendero, filosofía o religión que hayan elegido seguir. En palabras simples, las Disertaciones tratan sobre verdades eternas y hablan de la sabiduría del corazón.

El primer año de Disertaciones aborda temas que van desde crear éxito en el mundo hasta trabajar de la mano del Espíritu.

El juego de doce Disertaciones para un año tiene un valor de US$100 (cien dólares). El MSIA está ofreciendo el primer año de Disertaciones a un precio de introducción de US$50 (cincuenta dólares). Las Disertaciones vienen con una garantía de devolución de dinero sin hacer mayores preguntas. Si en algún momento decides que estos estudios no son para ti, simplemente devuelve el juego completo, y recibirás el reembolso completo de tu dinero.

# ACERCA DE LOS AUTORES

**John-Roger, D.C.E. ([1])**

Maestro y conferenciante de trayectoria internacional, John-Roger es una inspiración en la vida de muchas personas alrededor del mundo. Durante más de cuatro décadas su sabiduría, buen humor, sentido común y amor han ayudado a muchas personas a descubrir al Espíritu en ellas mismas, a sanar y a tener paz y prosperidad.

Con dos libros escritos en colaboración en la lista de libros más vendidos del New York Times, y con más de cuarenta libros sobre auto/ayuda y materiales en audio, John-Roger ofrece un conocimiento extraordinario en una amplia gama de temas. Fundador y consejero espiritual de la iglesia sin denominación de culto Movement of Spiritual Inner Awareness (Movimiento del Sendero Interno del Alma — MSIA), que se enfoca en la Trascendencia del Alma, fundador y primer presidente, y actualmente canciller de la Santa Monica University (Universidad de Santa Mónica), fundador y canciller del Peace Theological Seminary & College of Philosophy (Seminario Teológico y Escuela de Filosofía Paz — PTS), canciller de la Insight University (Universidad Insight) y fundador y consejero espiritual del Institute for Individual and World Peace (Instituto para la Paz Individual y Mundial — IIWP) y de The Heartfelt Foundation (Fundación Heartfelt).

John-Roger ha dado más de seis mil conferencias y seminarios en todo el mundo, muchos de los cuales se transmiten a nivel nacional (EE.UU.) en su programa de televisión por cable, *That Which Is,* a través de Network of Wisdoms. Ha aparecido en numerosos programas de radio y televisión y ha sido invitado estelar en el programa Larry King Live. También es co-autor y co-productor de las películas Spiritual Warriors (Guerreros Espirituales) y The Wayshower (El Guía Espiritual).

Educador y ministro de profesión, John-Roger continúa transformando vidas al educar a las personas en la sabiduría del corazón espiritual.

Para más información sobre John-Roger, visita el sitio web www.john-roger.org

**Paul Kaye, D.C.E.**

*Para entrevistas y conferencias con los autores,*

*ponerse en contacto con Angel Harper*

*Escribiendo a 3500 West Adams Blvd. Los Ángeles, CA 90018, EE.UU.*

*Llamando al (323) 737-4055, ext. 1180*

*Enviando un e-mail a Angel@mandevillepress.org*

Paul Kaye ha consagrado su vida al estudio del pensamiento y de las prácticas espirituales desde su juventud en el Reino Unido. Su espíritu investigativo lo ha llevado a través del Yoga, el Zen y las bases espirituales del movimiento y de las artes marciales.

Los intereses de Paul incluyen la filosofía poética, entre los que se cuentan Lao Tsé, Rumi y Kabir, así como las enseñanzas esotéricas de Jesucristo. Paul ha creado talleres para la aplicación práctica de los principios espirituales, dictándolos a través de todo el mundo. Su presencia es única y notable, ya que en todo lo que él hace abunda la alegría. Sus presentaciones son profundamente movilizadoras, prácticas y están llenas de un maravilloso sentido del humor y de sabiduría.

Por más de 30 años, Paul Kaye ha estudiado con el renombrado educador y autor John-Roger, y es presidente del Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA), una iglesia ecuménica, que no sigue ninguna doctrina religiosa en particular. Paul es ministro ordenado y tiene un Doctorado en Ciencia Espiritual.

.

# AGRADECIMIENTOS

Durante una fiesta de cumpleaños de un amigo en el año 2002, el Doctor en Medicina Oriental, Mark Holmes, y yo (Paul Kaye) comenzamos a conversar y a pensar en la cantidad de recursos que tenemos a nuestra disposición para alcanzar una mejor salud y bienestar, gracias a las enseñanzas de John-Roger y lo poco que los aprovechamos. En varias reuniones a lo largo de las siguientes semanas diseñamos una clase de ocho semanas patrocinada por el Peace Theological Seminary and College of Philosophy que titulamos Los Principios Espirituales de Salud y Bienestar. Los elementos claves de dicha clase dieron iniciacio a este libro. El Dr. Philip Barr y Diane Botticelli nos asistieron en la facilitación de la clase y a darle forma. Philip y Diane han seguido contribuyendo con sus valiosos aportes y fueron de gran ayuda al revisar los aspectos más técnicos de este libro con sus sugerencias. Queremos agradecer también a Barbara Wieland, cuya investigación en la Biblioteca y Archivos de John-Roger dieron vida a muchas de las joyas que podemos encontrar en este libro. Fue un agrado trabajar con Nancy O'Leary y Carrie Hopkins, cuyo trabajo de revisión detallado aportó mucha claridad al material. Virginia Rose ofreció sus ojos expertos para la corrección del texto completo del manuscrito. Y Bambi Lynn Scott le dio una última mirada con su ojo avizor al borrador final y pudo mejorarlo incluso más. Vincent Dupont aportó su pericia y perspectiva que ayudaron a darle forma al contenido. Y el diseño de Shelley Noble le dio el toque final a este libro que esperamos se convierta en un recurso útil en los largos años del porvenir. Por último, nuestro agradecimiento a todo el equipo de traducción que hizo posible esta edición.

¡Gracias de todo corazón!

Tus comentarios y sugerencias son bienvenidos.

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935 EE.UU.
(323) 737-4055
jrbooks@**mandeville**press.org
www.**mandeville**press.org